



Välkommen till en härlig danshelg i vackra Hälsingland 3-5 juli 2020

**Välkommen till en välgörande helg i frigörande dans med
Marina Sjöo på Shantiland!**

*Vi kommer att dansa Kroppsdansen, De sju rörelserytmerna,
Chakra-färgdansen mm. Vi kommer även att ha Yinyoga,
meditation, aromaoljor, samtal och målning.*

Kom som du är! Alla kan dansa!
I dansen finns det inga krav eller bestämda steg.

Plats
*Shantiland i Fönebo, se www.shantiland.se
Ca 35 mil norr om Stockholm & 3,5 mil från Hudiksvall*

Datum & Tid
3-5 juli fredag 17:00 – söndag 14:00

Kursavgift

<i>Frigörande dans kurs</i>	<i>1.600 kr</i>
<i>Ekologisk veg. mat, logi i sovsal och spa</i>	<i>1.750 kr</i>



**Anmälan
senast den 5 juni**

Marina Sjöo
070-3916382
marinaskraftkalla@hotmail.com
mer info
www.marinaskraftkalla.se

Varmt välkommen!



Dansen, Marina och maten

Om frigörande dans

Frigörande dans är en härlig motionsform för hela dig. Du rör dig tillbaka till din egen naturliga rörelse i din egen takt tillsammans med andra. Du som älskar att dansa, du som inte vågar dansa, du som inte tror att du kan dansa – alla är välkomna. Du behöver inga förkunskaper. Inga krav, rätt eller fel finns i den frigörande dansen. I korthet kan frigörande dans beskrivas med följande nyckelord: LIVSGLÄDJE, MOTION FÖR KROPP OCH SJÄL, MEDITATION I RÖRELSE & MEDVETEN NÄRVARO.



Marina Sjöo | www.marinaskraftkalla.se

Marina Sjöo är en frigörande dansinspiratör som haft kurser i frigörande dans i 19 år. Hon arbetar även som massör sen 1996 och är utbildad aromaterapeut sedan 2006. Hennes behandlingar kan beskrivas som en blandning av klassisk, intuitiv, aromamassage och healing. Marina vill både med sin dans och massage hjälpa dig att lyssna på din kropp, där alla dina svar finns. Hennes kurser och behandlingsformer hjälper dig med andra ord att nå in till den fysiska, känslomässiga, mentala och andliga kroppen i dig. Att bli mer sann och fri!

Om maten

Shantiland vill göra varje retreat till en matupplevelse. Våra kokkar vill både teoretiskt och praktiskt förmedla hur vi kan må bra i vardagen genom maten. Vi använder så många närproducerade och ekologiska råvaror som möjligt och knyter hela tiden nya kontakter inom detta område för att servera en så välsmakande, näringstät och hälsofrämjande mat som möjligt. Vår inspiration hämtar vi bland annat från Ayurveda och Raw food och förhoppningen är att våra besökare lämnar Shantiland "nyladdade" med glädje, energi, inspiration och i bästa fall även med en större självkänedom och medvetenhet om hur mat, kropp, själ och hjärta samverkar ★.



Praktisk information

Bokning & avanmälan

Bokningar görs till Marina via telefon 070-3916382 eller mejl till marinaskraftkalla@hotmail.com samt via betalning av anmälningsavgiften om 500kr till Bankgiro 5218-9503.

Resterande belopp sätts in senast 19 juni. Vänligen uppge namn, mobilnummer och adress i ditt mejl samt vid betalning även namn och kurs. Om avbokning sker två veckor eller mer före kursstart, betalas hela kursavgiften tillbaka (förutom en administrativ avgift om 500 kr). För avbokningar som görs senare betalas halva kursavgiften tillbaka mot uppvisande av läkarintyg.



Inkluderat i kursavgiften

Utöver dans-passen är alla måltider, logi i flerbäddrum och spa-kväll inkluderat. Vänligen informera oss i god tid före om eventuella allergier och boendepreferenser.



Ej inkluderat i kursavgiften

- Handduk och lakan (kan fås mot tillägg om 100 kr)
- Transport till/från Shantiland. Vi hjälper dock gärna till att förmedla kontakten för samåkning. Vi kan även assistera er som anländer med tåg till Hudiksvall (alt. Ljusdal). En extra avgift kan i sådant fall tillkomma.

Boendalternativ

I kursavgiften ingår boende i vår rymliga flerbäddssal. Vi erbjuder dock följande tilläggspriser per person och natt för våra dubbel-/trippelrum och stugor (i mån av tillgänglighet):

- Dubbelrum: SEK 300 (p.p. som bor själv)
- Dubbel-/trippelrum: SEK 150 (p.p. om två eller tre delar)
- Stuga: SEK 200 (p.p. som bor själv)
- Stuga: SEK 100 (p.p. om två delar)



Om Shantiland



Shantiland | www.shantiland.se

Shantiland är en kursgård belägen i Fönebo, Hälsingland, knappt 35 mil norr om Stockholm. Shanti betyder "fred" och målet med gården är att skapa en oas i världen för människor att mötas, få energi och växa. Aktiviteter som erbjuds är bland annat yoga-retreats och kurser inom personlig utveckling, välmående och hälsa. Shantiland är en miljövänlig kursgård som står för ekologiska måltider, hållbar utveckling och närhet till djur och fantastiskt natur. Vi erbjuder både kurser i egen regi och bygger samtidigt upp ett nätverk av Shantiland-vänner som hyr kursgården och samarbetar med oss för att kunna erbjuda ett så givande och spännande kursutbud som möjligt för våra gäster och besökare.

Den vackra utsikten från Shantiland över sjön Dellen



Shantiland spa & Hälsingland

Shantiland har glädjen att presentera sitt spa "Villa Om-tanke". Här kan du koppla av och njuta av hälso-fördelarna av olika spa-behandlingar såsom bastu, massage, varm- och kallbad samt färgterapi, samtidigt som du njuter av den magiska utsikten över Dellsensjön.

För mer information om sevärdheter och evenemang i Hälsingland och vackra och sägenomspunna Dellenbygden se www.halsingland.se.

**Varmt välkommen till en oförglömlig helg,
Marina Sjöo & Team Shantiland**

