

5-rytmer spring 2012, schedule Stavanger

Godt Nytt År til alle vakre dansere av De 5 Rytmer. Hver og en med sitt eget uttrykk og sin egen opplevelse. Sammen skaper vi også noe helt unikt.

Det er takket være dere jeg nå kan presentere vårens 5-Rytme-program i Stavanger!

Godt Nytt År også til dere som ennå ikke har smakt på disse deilige rytmene! Denne våren byr vi på 2 nye muligheter!

Det blir nemlig 2 workshops denne våren :o)

Den **2.-4.mars** kommer vår kjære **Hege** for nok en workshop i Waves, som er det første nivået i De 5 Rytmer. Den blir mest sannsynlig i Stavanger Sanitetsforenings helsehus, som sist. Invitasjoner vil bli sendt ut om ikke lenge, men det er mulig å melde seg på allerede nå. Du kan lese mer om **Hege Gabrielsen** og De 5 Rytmer i Norge på <http://dans5rytmer.com/> <<http://dans5rytmer.com/%20>>

I mai, dvs. **10.-13.mai**, kommer **Jonas Klingberg** fra Sverige og skal ha en 4 dagers workshop i Waves/Heartbeat! Noen av dere har danset med ham i Oslo eller i Sverige. Les mer om ham på <http://www.bodymoves.se/> <<http://www.bodymoves.se/%20>> Heartbeat er det neste nivået i De 5 Rytmer, men workshopen er åpen også for nye dansere! For påmelding eller mer info, ta kontakt med meg på mail eller mobil. Dere vil få en fylldigere invitasjon senere.

Praksisdansene fortsetter. The dance must go on :o)

Den vil finne sted de fleste søndager fra **kl.13-15 i Energiverkstedet. Ingvild, Magnhild og jeg vil bytte på å ha ansvar for musikken.**

Datoene er som følger:

15.jan	12.feb	11.mars	15.april	6.mai	3.juni
22.jan	19.feb	25.mars	22.april	20.mai	10.juni
29.jan	26.feb		29.april		17.juni

Praksisdansen er åpen for deg som har deltatt på minimum en hel helgeworkshop. Prisen er kr. 120,- pr gang, men det er mulig å kjøpe klippekort på 7 ganger for 600,-. Legg merke til at klippekortet er gyldig til og med 17.juni.

Vi må dessverre ta høyde for at enkelte søndager kan bli kansellert hvis noen skal bruke energiverkstedet en hel helg. Dere vil i såfall få melding om dette.

Vi vil også sende ut invitasjon noen dager i forkant av hver søndagsdans.

Ingvild, Magnhild og jeg er dansere av De 5 Rytmer på lik linje med dere andre, hvilket vil si at vi er IKKE utdannet innen De 5 Rytmer på annet vis enn at vi gløder for dansen. Dermed er det en utfordring å ta ansvar for å sette sammen egnet musikk til praksisdansene våre. Vi ser på det som en dansedugnad, men kommer jo ikke bort ifra det faktum av vi jo er ansvarlige for musikken. Og vi arrangerer fordi vi er mange som ønsker å danse jevnlig. Er derfor veldig takknemlig for tilbakemeldinger av alle slag.

Tilslutt vil jeg benytte anledningen til å takke ALLE som er med å bidrar til at vi har fått til et så flott 5Rytme-miljø her i Stavanger!!! Fantastisk!!! Hege elsker å komme hit å danse med oss, og Jonas gleder seg til å komme hit i Mai.

Ellers kan jeg anbefale en video om De 5 Rytmer som Mari fant på Youtube:

<http://www.youtube.com/watch?v=2mb3e5VpKyA> <<http://www.youtube.com/watch?v=2mb3e5VpKyA%20>>

Syns den er både vakker og informativ.

Ser fram til å danse med dere denne våren :o))))))

Beste hilsener fra
Bente Nilsen
mobil: 92265795