



VELKOMMEN TIL CUBANSK DANS & MUSIK PÅ HØJSKOLEN MORS!

Kom med på en fantastisk uge fyldt med cubanske rytmer, lækker mad og smuk natur.

Her venter ren forkælelse for både krop og sjæl. Glæd dig til at svede i øvelokalet, hvorefter du kan nyde vores skønne måltider og måske slutte dagen af med et afslappende besøg i vores varmtvandsbassin.

Vi har sammensat et spændende program med vores dygtige undervisere, hvor du kan fordybe dig i enten dans eller musik i løbet af ugen.

Velmødt på Højskolen Mors!

Dans: Vælg mellem danseworkshops med pardans eller workshops uden pardans.

Musik: Vælg musik som gennemgående workshop.

Cubansk Dans

Er du klar til at træde ind i en verden fyldt med rytme, energi og livsglæde? Vores kursus i cubansk dans er den perfekte måde at blive inspireret, have det sjovt, komme i bevægelse og mærke musikken helt ind i sjælen.

I løbet af ugen arbejder vi både med pardans og danseformer, hvor vi danser sammen uden at være i faste par. Du får mulighed for at dykke ned i elegante, energiske og festlige danseformer fra Cuba – blandt andet **salsa, son, cha-cha-cha, afrocubansk dans og reggaeton** – hver med sin egen historie, stil og udtryk.

Vi arbejder med enkle koreografier, og du kan være med uanset alder og erfaring.

Uanset om du er nybegynder eller har danset før, er der plads til dig på dansegulvet. Vi skaber en varm og festlig atmosfære, hvor vi ikke kun lærer trin, men også danser med hjertet. Her handler det om glæden ved bevægelse, om at opbygge selvtillid og om at dele oplevelsen med andre danseglade mennesker.

Du lærer både grundlæggende trin og kreative bevægelser, der giver dig større frihed og selvtillid på dansegulvet.

Så tag danseskoene på, dans til du sveder – og lad os sammen skabe uforglemmelige danseoplevelser. Vi garanterer smil, sved og masser af musikalsk energi.

Cubansk Musik

Er du klar til at blive en del af den pulserende energi og livsglæde fra Cubas rige musiktraditioner? Her handler det først og fremmest om at spille masser af musik!

Vi begynder med den traditionelle stil **son**, som er forløberen til salsa. Her spiller vi blandt andet musik inspireret af Buena Vista Social Club. Derefter bevæger vi os gennem forskellige stilarter – fra den stille og smukke **bolero** til den mere markante og rytmiske **cha-cha-cha**, som blev opfundet af Enrique Jorrín, inspireret af lyden af dansernes slæbende trin på gulvet.

Vi kaster os også over mere moderne stilarter som **timba og rumba**, hvor musikken bliver mere funky og jazzinspireret. Undervejs tager vi endda en afstikker til Brasilien og udforsker nogle af landets rige musiktraditioner.

Fokus er på spilleglæde, fællesskab og en festlig stemning i musiklokalet. Alle får en introduktion til percussion, som er nøglen til meget af den musik, vi arbejder med. Derudover er der rig mulighed for at spille på dit eget instrument eller prøve kræfter med nye.

Alle er velkomne – uanset om du er nybegynder eller øvet, og uanset om du kender genrerne i forvejen eller ej.

Vi afslutter selvfølgelig ugen med en koncert, hvor der bliver budt op til dans!

Kursusledere: Nanna Grisel Gonzalez Bravo (Cuba), Francisco Dueñas (Cuba), Nikolai Seidelin (DK) og Gry Boller Jespersen (DK)

Program

Søndag d. 28. juni

15.00 – 16.00	Ankomst og indkvartering
17.00	Velkomst i højskolen skolens foredragssal samt rundvisning på skolen
18.00	Aftensmad i højskolens spisesal
19.30	Dans og sang

Mandag d. 29. juni

8.00 – 9.00	Morgenmad
9.00 – 9.30	Morgensamling
9.45 – 11.45	Workshops (Solo/par/Musik)
12.00	Frokost
14.00 – 16.30	Workshops (Solo/Par/Musik)
18.00	Aftensmad
19.30	Foredrag om Cubansk musikhistorie

Tirsdag d. 30. juni

8.00 – 9.00	Morgenmad
9.00 – 9.30	Morgensamling
9.45 – 11.45	Workshops (Solo/par/Musik)
12.00	Frokost
13.00 – 17.00	Udflugt
18.00	Grill og dans ved Skibsted Strand

Onsdag d. 1. juli

8.00 – 9.00	Morgenmad
9.00 – 9.30	Morgensamling

9.45 – 11.45	Workshops (Solo/par/Musik)
12.00	Frokost
14.00 – 15.30	Dans for alle: Afro-cubansk og la conga
18.00	Aftensmad
19.30	Gåtur til Hanklit

Torsdag d. 2. juli

8.00 – 9.00	Morgenmad
9.00 – 9.30	Morgensamling
9.45 – 11.45	Workshops (Solo/par/Musik)
12.00	Frokost
14.00 – 16.30	Solodans: Styling for alle
18.00	Aftensmad
19.30	Latinkoncert

Fredag d. 3. juli

8.00 – 9.00	Morgenmad
9.00 – 9.30	Morgensamling
9.45 – 11.45	Workshops (Solo/par/Musik)
12.00	Frokost
14.00 – 14.45	Festforberedelse
15.00 – 16.30	Arbejdsdemonstration (dans) og koncert m. musikhold
18.00	Festmiddag

Lørdag d. 4. juli

8.00 – 9.00	Morgenmad
9.00	Morgensamling
9.30	Afrejse

KULTUR, NATUR & MAD

Højskolen Mors er en kulturhøjskole, smukt beliggende i hjertet af Limfjorden. Skolens omgivelser byder på enestående naturoplevelser, herunder det 55 millioner år gamle Moler, der præger landskabet.

Områdets skønhed inviterer til både kreativ, kulturel udfoldelse og ro i naturen.

Når du deltager i et kursus på Højskolen Mors, kan du glæde dig til en oplevelse ud over det sædvanlige. Skolens økologiske køkken serverer lækre måltider, og du vil opleve hyggeligt samvær med kursister, der deler dine interesser.

Udover det faglige indhold, vil kurset byde på inspirerende morgensamlinger, spændende foredrag og ture til områdets smukke naturområder. Fællessang, musik og kultur bliver en naturlig del af forløbet.

Skolens faciliteter tilbyder også mulighed for at finde ro og lade op i vores eget varmtvandsbassin, så du kan få en helt berigende og fuldendt højskoleoplevelse.



TRANSPORT TIL SKOLEN

REJSER DU MED OFFENTLIG TRANSPORT?

Vi sørger for, at du kommer godt frem! Vi tilbyder afhentning på både Snedsted station og Nykøbing Mors rutebilstation. Vores charmerende køretøjer står klar til at hente dig – fra det hurtige 'Gyldne Lyn' til den stilfulde 'Pink Lady' og vores klassiske højskolebus. Uanset hvilket køretøj du bliver hentet i, er der mulighed for en behagelig og hyggelig start på dit ophold.

