



Zifa Workshop

Mikael Zifa Eriksson – sångare, danslärare och körledare växte upp i Demokratiska Rep. Kongo och grundlade där sitt intresse för körsång, rytm och dans. Zifa har studerat sång och körmetodik för Kerstin Sonnbäck, Anders Nyberg och Tentenba Samura, och har dansat för bl.a. Joe Boushanzi i Dakar Sénégal, Moustapha José Bangoura, Chicago och AnnaLena Tell Eriksson på DansDojon i Stockholm.

Daouda Camara - slagverkare från Guinea-Conakry. En av Västafrikas allra hetaste unga trumslagare, som numera är bosatt i Sverige. Daouda var en stjärnelev till den legendariske djembe-mästaren Boka Jr. och har spelat sedan han var en lite pojke.

Med sånger, rytmer och danser från Guinea-Conakry, Mali, Sénégal, Demokratiska Republiken Kongo och Sydafrika i bagaget leder de oss i en prestationsbefriad workshop, där sång och dans tillåts vara ett uttryck. Inga förkunskaper krävs. Genom att härma går instuderingen av danssteg och sång, lekfullt, snabbt och effektivt.

En workshop för alla där hela kroppen får vara med.

Välkommen!

Kort om den afrikanska dansen.

Den afrikanska dansen och musiken bygger upp, balanserar och stärker både kropp och själ på alla plan. Kondition och fysisk styrka tränas märkbart upp, samtidigt som koordination, rytmkänsla och bejakande av den egna känslan i uttrycket kommer som underbara gåvor. Ett ordentligt motionspass med organiska och naturliga rörelser. Ett återupptäckande av kroppens inneboende intelligens och ett verktyg för verklig stresshantering.

*Uttrycket kan vara kraftfullt, mjukt, manligt, kvinnligt, intensivt, lekfullt, njutbart... **Alltid en källa av energi, dans- och livsglädje!***



BLUE GOAT MUSIC