

# Sång och Vandring i Vålådalen!

18 – 21 augusti 2016

**Att sjunga och vandra i naturen är friskvård av högsta klass!**

Vi använder diafragman när vi sjunger och hjärta och lungor jobbar för fullt. Vid sången frigörs dopamin (hjärnans glädjemolekyl), oxytocin (lugn- och ro-hormonet) och blodtrycket sjunker. Sången har alltså rena hälsoeffekter. Mellan sång passen vandrar vi kortare och lite längre turer i lugn takt och upplever Vålådalens fantastiska fjällnatur. Vi lär känna varandra och blir en grupp som tillsammans upplever en hälsohelg fylld av ren och skär glädje!



**Kan du prata och andas? Då kan du sjunga!!** Ingen körvana behövs. Inga noter - härma och sjung - så enkelt är det att sjunga med Bodil Bendixon. Är du det minsta sugen, kom med och pröva dina vingar, och se - du kunde flyga! Vi sjunger allt mellan himmel och jord: Pop - Rock - Visa - Folkmusik - Galna, roliga och allvarligt sköna sånger - Specialkomponerade sånger för just oss....allt i en lekfull anda!

Vandringen, andningen och rytmen i både steget och musiken vävs ihop till en helhet som påverkar dig i en varm och livgivande känsla.

## **Vem leder kören?**

Artisterna och inspiratörerna Bodil Bendixon har många års erfarenhet av att väcka oanad sångarglädje och livslust via musiken i de mest brokiga sammanhang. Hon möter varje grupp förutsättningslöst, som den är. Läs mer om henne på [www.tangotanten.se](http://www.tangotanten.se)

## **Program**

Vissa ändringar i programmet kan förekomma.

### **Torsdag**

Samling till gemensam lunch kl 12. Sång och kortare vandring på eftermiddagen. Middag, sång på kvällen.

### **Fredag**

Frukost, sång och vandring med lunchpaket. Middag och sång på kvällen.

### **Lördag**

Frukost, sång och vandring med lunchpaket. Middag, och sedan (all-)sång tillsammans med alla på kvällen."

**Söndag**

Frukost, sång och kortare vandring, avslutande lunch.

Minimiantal 8 pers.

Inga förkunskaper.

Anmälan senast 1 augusti.

**Pris: 3990:- per person för STF-medlem, ej medlem 4.290:-**

I priset ingår: övernattnig i dubbelrum inkl lakan och slutstäd, helpension (frukost, lunch/lunchpaket, 3 rätters middagsbuffé), fritt tillträde till sporthall med gym, bastu med relax och uppvärmda badtunnor.