

WEKELIJKSE LESSEN EN MAANDELIJKSE WORKSHOPS FLAMENCODANS BIJ FLAMENKIKA Amsterdam – 2016/2017

❖ docent

Alle wekelijkse lessen worden dit seizoen gegeven door **Kika**.
Voor een CV: zie website.

❖ begeleiding

Alle lessen hebben live gitaarbegeleiding door **Victor Rosinha**. Voor een CV: zie website.
Daarnaast zingt Kika in alle lessen.

❖ plaats

Q-factory, Atlantisplein 1, Amsterdam Oostpoort
tram 3, 7 en 9. Nabij NS Station Amsterdam Muiderpoort.
Café Duende, Lindengracht 62, Amsterdam.
Bus 18, 21 en 22. Tram 3. Halte Haarlemmerplein.
zie ook www.cafe-duende.nl

❖ rooster

maandag – Q-factory

19:00 – 20:00	tangos/alegrías	beginners +
20.15 – 21.30	petenera	gevorderd

woensdag – Duende

18.45 – 19.45	maandelijke workshops	
20.00 – 21.15	alegrías	halfgevorderd

Aan het eind van iedere laatste avond-les wordt er een cooling down gegeven. Dit is optioneel en gratis te volgen.

❖ nivo's

Het nivo ontstaat onder andere naar aanleiding van de inschrijvingen. Kika kan je niveau pas zien als je een keertje meedoet. Ze zal streven naar zoveel mogelijk homogeniteit in het nivo van de groep. Na de eerste twee weken van ieder Blok wordt de groepssamenstelling definitief vastgelegd.

❖ instromen

Het is mogelijk blok II mee te doen zonder blok I gevolgd te hebben. Het wordt aangeraden vanaf het begin van het blok in te stromen.

❖ proeflessen

Je kunt middels een losse les op proef komen. Kosten: €7,50. Indien je besluit door te gaan wordt de proefles verrekend met het cursusgeld.

❖ jaarplanning vanaf Blok II

Blok II ma 30 januari 2016 t/m wo 7 juni 2017.

In blok II wordt de choreografie van blok I opnieuw opgebouwd en af gemaakt. We werken toe naar de leerlingenpresentatie, die plaats zal vinden op zo 11 juni 2017. Lokatie: Pleintheater 'Oostblok', Sajetplein, Amsterdam

❖ vakanties in Blok II

Blok II heeft 21 weken. Er wordt 18 weken lesgegeven. Flamenkika gaat in Amsterdam mee met schoolvakanties (regio Noord). Krokus: 19 t/m 26 febr. Mei: 23 t/m 30 apr. NB op maandag 17 apr is het Pasen en op 5 juni is het Pinksteren... Dan is er wél les.

❖ prijzen

Losse (proef-)lessen graag contant en vóór de les afrekenen. Voor Studenten geldt een kortingsprijs, zie 'meer lessen'.

NIEUW: Pin-betalingen bij de les. Vooral heel handig in het geval van losse lessen en proeflessen. Voor grotere bedragen graag overschrijven naar de rekening van Flamenkika (zie 'aanmelden/betalen').

maandelijke workshops | 60 minuten

We starten op de eerste woensdag van de maand. De cursus duurt zo lang als die maand woensdagen heeft. Per 3 lessen (jan, apr) €42, per 6 lessen (mei/juni) €84, per 8 lessen (feb/mrt) €110.
losse les €16

choreografie-lessen | 60 minuten

per blok van 18 lessen € 255/€250*
losse les €16

choreografie-lessen | 75 minuten

per blok van 18 lessen € 310/305*
losse les €20

*Bij ontvangst van betaling voor blok II vóór 20 januari 2017 krijg je €5 korting.

❖ meer lessen volgen?

Lessen kunnen gecombineerd worden. Elke tweede of volgende inschrijving binnen één blok heeft een korting van 20%. De korting geldt voor de cursus met de laagste prijs.

Kortingsprijzen (dit is ook het studenten-tarief):

workshops | 60 min. Per 3 lessen €31, per 4 lessen €42, per 6 lessen €67, per 8 lessen €90. los: €13
choreografie | 60 min. per blok: €200, los: €16
choreografie | 75 min. per blok: €230, los: €16

❖ inhalen

Je kunt heel makkelijk de workshops gebruiken om in te halen. Je kunt gemiste lessen van Blok I inhalen in Blok II, mits je in Blok II bij een les ingeschreven staat.

❖ aanmelden/betalen

per email: kika@flamenkika.com. Vermeld roepnaam, achternaam, adres, telefoonnummers en emailadres. Maak daarna het bedrag van jouw cursus over op: **NL44 TRIO 0390 2885 43 t.n.v. Flamenkika**. Vermeld svp de cursus die je gaat volgen (dag/tijd). De aanmelding wordt pas definitief als het lesgeld is ontvangen. De volgorde van binnenkomst van betaling is de volgorde van aanmelding.

- ❖ restitutie van het lesgeld is helaas niet mogelijk.
- ❖ als je eenmaal afgemeld of overgestapt naar losse lessen bent voor blok II, kun je geen gemiste lessen van blok I meer inhalen.

❖ Algemene Voorwaarden

De Algemene Voorwaarden worden aan de cursist toegezonden bij de bevestiging van aanmelding.

LESINHOUD

choreografieën

In alle choreografielessen wordt vooral in het eerste blok veel aandacht geschonken aan danstechniek, dynamiek, achtergronden en muzikaliteit. In het tweede blok wordt de choreografie vanaf het begin opgebouwd en werken we toe naar de presentatie.

Alegrías - halfgevorderd Amsterdam

Alegrías is met zijn 12/8 maat een echte flamencovorm met verschillende delen. Daardoor verander je snel van sfeer. Je zal deze dans ervaren als elegant en tegelijkertijd pittig, humorvol en stijlvol. Kika maakt de alegrías af met een Bulerías de Cádiz.

Tangos/alegrías – Beginners + Amsterdam

een vervolg op de Introductieworkshop. Een wekelijkse les, waarin zowel 'tangos' als 'alegrías' voortgezet wordt. Je techniek wordt versterkt, je gaat verder met voetenwerk en je gaat aan houding, presentatie en gevoel werken. De gitarist en de zang van Kika nemen je mee en brengen je volop aan het dansen. En... we werken toe naar de jaarafsluiting van 11 juni.

Petenera - gevorderd Amsterdam

Petenera, een dramatische zangvorm met een 'verhaal', wordt soms 'vrij' (zonder ritme) gedanst en soms in 12/8 maat. Je wordt uitgenodigd je met je héle lichaam uit te drukken, Kika's stokpaardje. Het voetenwerk is vergelijkbaar met dat van guajiras. We werken toe naar veel vaart in het steviger Soleá Apolá om weer af te sluiten in de Peteneras.

Maandelijks wisselende workshops

januari - techniek, 3 lessen

Elke les een ander stukje choreografie, heel eenvoudig, waarin je, meer dan in je normale les, de tijd krijgt voor uitdrukking en verfijning van jouw bewegingen en voor muzikale nuances. Ook werken we aan snelheid in het voetenwerk. Een fijne training. Ook los te volgen.

februari/maart - nieuwe beginnersles, 8 lessen

(geen les op 22 feb)

Is flamencodansen iets voor jou? Maak kennis met de kracht, de ingehouden spanning, sierlijke handen en de sensualiteit die flamenco zo kenmerken... En met de muziek natuurlijk! Via verschillende vormen en maatsorten gaan we aan de

slag: tangos en alegrías. Allerlei basis-technieken komen aan bod, zoals klappen, stampen en armbewegingen. Ook werken we aan een mooie, trotse houding. Gitarist Victor Rosinha en de zang van Kika nemen je mee in de flamencomuziek en brengen je meteen aan het dansen!

april - techniek, 3 lessen

(geen les op 25 apr); zie januari

mei/juni - Sevillanas beginners en opfrissen – 6 lessen

– De eerste vier lessen uitleg voor beginners. Sevillanas is een aanstekelijke, feestelijke pareldans.... Veel gedanst op de beroemde feria's en ook met grote regelmaat op allerlei plekken Nederland en al helemaal in Amsterdam!
– 31 mei en 7 juni: we zetten de puntjes weer eens op de 'i'. We werken van achter naar voor: beginnen met de vierde copla en werken terug naar de eerste. Heel geschikt als je al eens een cursus hebt gedaan en weer even een aanzetje nodig hebt om er in te komen.

Hou de Nieuwsbrief, de agenda van de website en Facebook in de gaten!

Kika in Dordrecht

Vanaf **zaterdag 10 september 2016** geeft Kika wekelijks flamenco danses bij Stichting To Be. De les-lokatie is het inspirerende Energiehuis (Noordendijk 148). Ook deze lessen zullen worden begeleid door Victor Rosinha.

Er zijn twee lesniveaus:

10:00-11:15 bulerías

gevorderd

11:15-12:30 tangos

halfgevorderd

NIEUW VANAF 28 JANUARI 2017:

12:30-13:30 tango/alegrías

beginners

We werken toe naar een presentatie van 9 april in het Energiehuis. Daarnaast kunnen we meedoen aan de jaarafsluiting van 11 juni in Amsterdam.
Meer informatie: www.tobe.nl

Kika en yoga

Sinds lange tijd beoefent Kika naast haar flamenco-praktijk Iyengar yogalessen. Op de website van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland kun je meer lezen over deze vorm van yoga (www.iyengaryoganederland.nl).

Naar eigen ervaring vullen deze twee bewegingsvormen elkaar heel mooi aan:

Ik ben met yoga begonnen om mijn lichaam als totaal in balans te houden: om zowel weerstand te krijgen als soepel te blijven. Om blessures te voorkomen. Om bepaalde spanningen met aandacht te bekijken, om te leren ontspannen. En ook om meer energie te hebben, want ik was vaak erg moe. Het werkte; meteen.

Ik voel me na yoga altijd beter dan daarvoor: niet alleen fysiek, maar ook mentaal voel ik me meer in balans. Ik ben bijvoorbeeld helderder, rustiger en kan me beter concentreren. Ik durf zelfs te zeggen dat yoga een grote invloed heeft op mijn ontwikkeling als persoon.

Ik denk dat yoga ook voor flamencodansers goed kan werken: je werkt zonder spiegel en leert je op details binnen je lichaam te concentreren. Het bewustzijn over je lichaam als geheel wordt daarmee enorm vergroot. Daarnaast denk ik dat de invloed op je mentale gesteldheid voor jou als mens, en dus als danser, verrijkend kunnen zijn.

Sinds juni 2015 is Kika in het bezit van het Introductory II certificaat, waarmee ze officieel volgens de richtlijnen van B.K.S. Iyengar mag les geven.

Harriet geeft op verschillende locaties in Amsterdam les:

Maandags 09:30-11:00 - Naar Zee Yoga (IJburg)
Dinsdags 19:00-20:30 - Yogaschool Amsterdam (West)
Vrijdags 09:00-11:30 – Liveyoga (Oost)

Meer info op FB: [lyengaryogaijburg](https://www.facebook.com/lyengaryogaijburg). Of mail /bel.

