

# Dans och Vinprovning

Lördagen den 30 oktober!

*Välkomna på en härlig heldag med dans och träning på Ljusterö Bygdegård med efterföljande ost- och vinprovning!*

Träningsdagen leds av Maria Bild från Let's Dance och består av danspass med hög puls varvat med mjuka träningsformer som pilates och yoga. Du får arbeta med hela kroppen och även utmana huvudet! På kvällen får du använda ännu fler av dina sinnen när du tar del av Helenas kunskap och erfarenhet kring vin och kombinationen ost och vin. Helena Rosenkrantz driver Ljusterö ost och deli och håller vinprovningar runt om i Stockholm och hela Sverige.

Träningsdagen startar kl 10 och håller på till 16. Fem träningspass ingår liksom hemlagad lunch, hembakat bröd och fika. Vi dansar en och en och sätter ihop enklare koreografier. Inga förkunskaper behövs. Skratt och svett utlovas!



Vinprovningen startar kl 18 och håller på till ca kl 20. Vi provar utsökta ostar från de olika ostfamiljerna tillsammans med Helenas utvalda viner- röda, vita och söta. Olika ostar fungerar bättre till vissa viner än andra. Kanske får du en och annan aha-upplevelse och hittar några nya favoritostar och upptäcker oväntade och spännande smakkombinationer. Mycket ost och tillbehör ingår, du kommer att bli mätt!



**Pris** (all inclusive) **1695:–**

Välkomna till en heldag med träning, ost- och vinprovning!

Anmälan till: [maria@mariabild.com](mailto:maria@mariabild.com)

**mariasdanssskola.**

[www.circo.nu/butik-ljusterol/](http://www.circo.nu/butik-ljusterol/)

För frågor och anmälan: [maria@mariabild.com](mailto:maria@mariabild.com)