

"Hela samhället är ju betyg och poäng. Det är så skönt att komma till dansen och släppa allting!"

Deltagare, 16 år



Dansa utan krav

EN METOD
FÖR UNGÅSHÄLSA



 Region Stockholm

Är du tjej och går på högstadiet eller gymnasiet?

Brukar du känna dig stressad, oroa dig, sova dåligt, ha huvudvärk eller ont i magen?

Kom och testa Dansa utan krav! Du får prova olika dansstilar. Det handlar inte om prestation utan om kravlöshet och att få vara den man är.

Du kommer att få dansa två gånger i veckan efter skoltid under två terminer. Kursen är gratis och du behöver inte ha dansat förut.

Vill du veta mer? Hör av dig till:

Anna Östlund, samordare på Kulturskolan Stockholm:
anna.ostlund@edu.stockholm.se, 076 123 18 00

Vi dansar tisdagar och torsdagar i Farsta simhall.

kulturskolan.stockholm.se/dansautankrav



**Stockholms
stad**