



Extrait du Vivre en Comminges

<http://www.vivreincomminges.org/Ateliers-de-Biodanza-MANENT.html>

Ateliers de Biodanza :: MANENT-MONTANE (Canton de Boulogne)

- Répertoires du Comminges - Stages, cours et ateliers -

Date de mise en ligne : samedi 30 décembre 2017

Description :

La Biodanza est une danse de vitalisation et d'épanouissement.

Copyright © Vivre en Comminges - Tous droits réservés

Jeudi 4 Janvier 2018 à 20h à Manent-Montané - Soirée découverte de la Biodanza par l'association "La Grâce".

La Biodanza, qu'es aco ?

La Biodanza® est une danse de vitalisation, et plus généralement de développement des potentiels individuels. Elle est basée sur l'expression corporelle libre : on n'apprend pas de pas, il n'est pas nécessaire de savoir danser, et il est autorisé d'être timide. Elle est accessible à tous, à tout moment de la vie.

Par le mouvement en musique, la Biodanza invite à sentir plutôt que penser, et enrichit notre palette quotidienne de plus de spontanéité, de vitalité, d'inventivité, de sensualité et d'expression. Elle active un processus subtil et profond d'harmonisation de l'organisme et de notre personne dans sa globalité, renforçant santé et bien-être. Elle favorise une confiance, un épanouissement et un équilibre dynamique dans les différents domaines de notre vie : rythme de vie, travail, couple, famille, nourritures...

Elle active un processus subtil et profond d'harmonisation de l'organisme et de notre personne dans sa globalité, renforçant santé et bien-être. Elle favorise une confiance, un épanouissement et un équilibre dynamique dans les différents domaines de notre vie : rythme de vie, travail, couple, famille, nourritures...

Il n'est pas nécessaire de savoir danser. A partir du 4 Janvier 2018, les ateliers de Biodanza vont commencer le jeudi à 20h (accueil à 19.45 heures) à Manent-Montané (10 km de Boulogne sur Gesse)

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, contactez :

Doris Hornig au 06.35.92.94.29

Courriel : d.hornig (a) orange.fr

Association "La Grâce"

Boulogne sur Gesse