



**MYRIAM SAINT LEGER**

**06 68 06 82 30**



**PAULE LAGARDE**

**06 74 61 77 99**

### **Facilitatrices de Biodanza à Sorèze – Association SYMBIOSE**

La Biodanza® est la **danse de la Vie**, l'élan qui incite les humains à se lier entre eux.

Elle est mouvement vers soi et vers le monde.

Pédagogie de l'art de vivre, basée sur la **musique**, le **mouvement**, et la **rencontre**, elle stimule les **ressources vitales**, favorise des **relations harmonieuses** et développe une sensibilité plus respectueuse du vivant.

Utilisant une **approche ludique** en respectant les possibilités de chacun(e) dans un cadre bienveillant et chaleureux, la Biodanza® offre un terreau enrichi, qui implique l'être dans toutes ses dimensions, nourrit les potentiels, et **renforce l'identité**.

Une pratique régulière permet d'intégrer les bénéfices dans le quotidien.

La Biodanza® est un terrain de jeu infini pour s'explorer et explorer le monde.

**Cours adultes, accessible à tous : les mardis à 20H – salle de la cour des jaunes – Abbaye-Ecole SOREZE**

