La Biodanza® est une invitation au **mouvement dansé** en se laissant imprégner par des musiques, rythmiques ou mélodiques, empruntées à divers registres de musiciens de nombreux pays du monde. Elle est une invitation à **vivre le moment présent**, dans des situations de rencontre en groupe, en laissant de côté hier et demain le temps d'un atelier.

La Biodanza® permet de **retrouver le vivant en soi**, de mettre la vie au centre de ses décisions et de ses actions. Elle **développe la joie**, la confiance, la paix intérieure et avec les autres. Elle contribue à libérer les tensions et à diminuer le stress. Elle est **source de santé**. Elle aide chacun à déployer au mieux ses capacités, ses potentialités, pour vivre davantage en harmonie avec ses désirs. Une pratique régulière dans la durée contribue à renforcer l'identité et l'estime de soi ainsi que l'aptitude à lâcher prise.

Claire Amiraux 06 31 67 76 77
claire.amiraux@gmail.com

15€/séance, 160€ puis 125€/trimestre, 360€/an
40€ Pack découverte 4 séances

Cours hebdomadaire

A Chatou (78) le mercredi à 20h

A Bois-Colombes (92) le jeudi à 20h

La Biodanza® est une invitation au **mouvement dansé** en se laissant imprégner par des musiques, rythmiques ou mélodiques, empruntées à divers registres de musiciens de nombreux pays du monde. Elle est une invitation à **vivre le moment présent**, dans des situations de rencontre en groupe, en laissant de côté hier et demain le temps d'un atelier.

La Biodanza® permet de **retrouver le vivant en soi**, de mettre la vie au centre de ses décisions et de ses actions. Elle **développe la joie**, la confiance, la paix intérieure et avec les autres. Elle contribue à libérer les tensions et à diminuer le stress. Elle est **source de santé**. Elle aide chacun à déployer au mieux ses capacités, ses potentialités, pour vivre davantage en harmonie avec ses désirs. Une pratique régulière dans la durée contribue à renforcer l'identité et l'estime de soi ainsi que l'aptitude à lâcher prise.

Claire Amiraux 06 31 67 76 77
claire.amiraux@gmail.com

15€/séance, 160€ puis 125€/trimestre, 360€/an
40€ Pack découverte 4 séances

Cours hebdomadaire

A Chatou (78) le mercredi à 20h

A Bois-Colombes (92) le jeudi à 20h