

BIODANZA®

**Stimuler
sa joie de
vivre et son
bien-être**

**S'exprimer
par le
mouvement
et la danse**

**Mettre
plus de vie
dans
sa vie !**

**Développer
sa créativité
et ses
ressources**

**Créer
du lien
avec soi et
les autres**





BIODANZA®

Association Envie Danse

“ La danse active la sensation émouvante d’être vivant.”
Rolando Toro Aranedo, créateur de la Biodanza

La **Biodanza** est une invitation, par le mouvement et la musique à stimuler sa joie de vivre, à faire pétiller sa vie et à se connecter à l’instant présent !

Sa pratique régulière permet de :

- développer la **confiance en soi**,
- faciliter la **relation à l’autre**,
- **réduire le stress** et renforcer son système immunitaire,
- **explorer notre créativité** et tous nos ressources existentielles.

Elle permet de répondre à une envie de bouger, de retrouver des amis, de s’offrir un temps pour soi... La **Biodanza** est une méthode de développement humain faite dans le respect et l’écoute, avec beaucoup de progressivité et de bienveillance.

Il n’est pas nécessaire de savoir danser !

La mardi soir

19h15 à 21h15

(sauf vacances scolaires)

à La Salle des Loisirs

de St André de la marche

(Rue Augustin Vincent)

Renseignements et inscriptions :

Lucie Crepellièrre - 06 67 38 17 36

luciecrepellierrre@outlook.fr

