

Biodanza®

Cours hebdomadaires

Ségoufielle

Mardi 15h 16h15

Salle des associations

Renseignements : **Frédérique** 06 12 29 00 71





Biodanza® ou « Danse de la vie »

La Biodanza® propose une approche de la danse fondée sur l'expression propre de chacun/e. Des musiques variées viennent stimuler, réveiller, développer la vitalité, la bonne humeur, la confiance, la créativité dans des danses individuelles, à deux ou à plusieurs.

La pratique régulière de la Biodanza déclenche un processus d'intégration de ces qualités et favorise un renouvellement de la conscience de soi et des autres fondée sur la joie de se sentir vivant. Au sein d'un groupe accueillant et bienveillant chacun/e a la possibilité de trouver son espace d'expression car aucune compétence particulière n'est nécessaire.