

Biodanza



La danse de la vie

*Danser, expérimenter, libérer le mouvement,
s'épanouir, fortifier son identité, s'exprimer, vivre
intensément le moment présent...*

Transcendance

Vitalité

Affectivité

Plaisir

Créativité

A woman with brown hair, wearing a red short-sleeved dress, is captured in a joyful dance pose. She has her right arm raised and is smiling broadly. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a body of water.

La Biodanza

est un système de développement des potentiels humains basé sur la musique et le mouvement, où chacun réalise sa danse à sa façon et selon ses aptitudes. Elle nous invite à sortir des automatismes imposés par un style de vie stressant pour favoriser la santé et le bien-être.

Elle génère plaisir et joie de vivre, renforce la confiance, améliore la relation à soi et aux autres. Elle développe la conscience de notre profonde connexion à la Vie.

COURS HEBDOMADAIRES

Mardi 19h45 – REVEL

Maison des Associations
60, avenue notre Dame

Mercredi 19h45 – CASTRES

Dojo du Petit Scarabée
15, rue Plaine de Laden

Ateliers & Stages

Marie-Chantal

06 43 27 68 31

contact@reliances.fr