



BIODANZA®

Atelier Hebdomadaire

Le lundi 20h-22h

Saint-Malo-de-la-Lande

Salle de convivialité, hors vacances scolaires.

Vitalité - Détente

Joie de vivre - Bien-être

Se relier au meilleur de soi-même

Et entrer en amour avec la vie !



Animation Marie-Françoise Charrière

Renseignements :

Tel. : 02 33 47 87 02 ou 03 54 85 85

Mail : mfcharriere@biodanza-soleil.fr

Merci de nous avertir de votre présence.

Ouvert à tous, il n'est pas nécessaire de « savoir danser » !

www.biodanza-soleil.fr

Pour mettre du soleil dans votre vie !

Créée dans les années 60 par le Professeur Rolando Toro Araneda (1924-2010), la Biodanza (du grec bios, la vie et de danza, la danse) est la Danse de la Vie, c'est-à-dire à la fois la pédagogie d'un certain Art de Vivre et un formidable outil d'intégration et de rénovation des potentiels humains.

La Biodanza s'appuie sur 3 éléments indissociables :

la musique, le mouvement et la vivencia.

Ce mot désigne un état particulier de présence à soi qui est l'intense sensation d'être vivant, dans l'instant, en connexion profonde avec soi-même, avec l'autre et avec la vie.

*Par extension, on nomme **vivencia**, une séance de Biodanza.*

La pratique régulière de la Biodanza permet de :

*Lâcher le stress,
Développer le plaisir de vivre,
Gagner en confiance et en estime de soi,
Aller vers des relations plus harmonieuses,
Favoriser l'intégration entre penser, sentir et agir,
Réveiller des potentiels d'épanouissement endormis,
Et d'une façon générale :*

***Oser vivre pleinement
Et se sentir libre de danser sa vie !***

Association loi 1901 « Biodanza-Soleil »

N° Siret : 802 926 667 00014

Fédération Française des Professionnels de la Biodanza :

www.biodanza-federation-france.com