



Biodanza

"Danse de la vie"



DANSER L'ÉLÉMENT TERRE, DANSER L'ANCRAGE



Stage de Biodanza sur l'élément TERRE

L'élément TERRE représente la sécurité, la Terre-Mère qui nous porte et nous nourrit. Elle correspond à notre base sûre et stable

La biodanza est une invitation à revenir à son corps, à l'essentiel dans une écoute, un accueil de soi, de ses sensations, émotions, en lien avec l'autre et le groupe pour enrichir notre expérience de la vie.

Une expression libre du mouvement dansé, sur des musiques du monde entier.

Le dimanche 15 mai

**de 10h à 17h avec un repas partagé sous forme d'auberge espagnole
Salle MAGORE - Maison des associations - 44760 La bernerie en Retz
Pour tout renseignement et et réservation, contactez Raphaëlle**

Association Vivance et Danse raphaelle.prouin44@gmail.com / 06 68 29 90 72

« Lorsque je me laisse aller à être ce que je suis, je deviens ce que je pourrais être. » ~ Lao TSEU

Une invitation à sentir sa propre sécurité et stabilité