



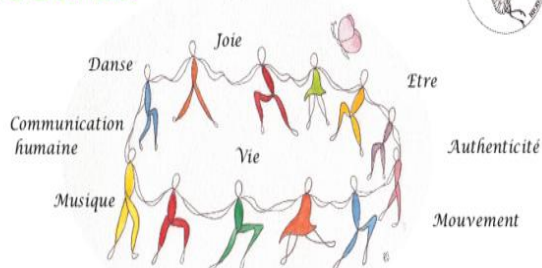
CLUB DE L'AMITIE

ATELIER BIODANZA

La Biodanza, ou "danse de la vie" est une pratique de développement personnel qui invite au plaisir du mouvement sur des musiques variées pour favoriser le bien-être, la vitalité et l'épanouissement personnel, tout en renforçant les liens sociaux et la conscience corporelle.



Biodanza



BIENFAITS :

- Stimule la joie de vivre et la spontanéité
- Augmente la confiance et l'estime de soi
- Améliore la santé globale en réduisant le stress
- Favorise la détente et le bien-être.
- Nourrit le lien à soi et aux autres.

Une séance dure environ 2h00, se déroule en groupe, guidée par la formatrice formée : Fabienne COSSET, (association "un pied après l'autre").

La communication verbale est minimale, l'accent étant mis sur le mouvement, le contact et l'expression libre.

Aucune compétence en danse n'est requise. La pratique est adaptée à tous les âges et conditions physiques.

Nous vous proposons deux séances, en tenue décontractée :

- Une séance découverte gratuite le **vendredi 5 juin de 10h à 12h, salle Arc en Ciel.**
- La deuxième séance payante : 10€, le **vendredi 19 juin de 10h à 12h, salle Arc en Ciel.**

Club de l'Amitié : atelier BIODANZA

Bulletin d'inscription

NOM :

Prénom :

Tél :

Mail :

Souhaite participer à la 1^{ère} séance découverte du **vendredi 5 juin de 10h à 12h.** Je confirmerai mon intérêt pour une 2^{ème} séance à l'issue de cet essai.

Bulletin à déposer dans la boîte aux lettres du club, 187 av du Mortier (à côté du portail de l'école)

Ou à transmettre par mail à mmichaud.secretariat@gmail.com