

BIODANSE

C'est quoi?

Bouger pour vivre! La biodanse se propose de stimuler toutes nos composantes de vie, pour plus de joie, plus de plaisir, plus de vitalité, plus de connexion à soi et aux autres. Tout est en vous, venez le découvrir avec nous dans la joie, la simplicité, la bienveillance, la convivialité!

Aucune condition particulière n'est requise, ni physique ni de pratique de danse, il faut juste avoir envie de vivre avec un peu plus d'intensité...!



Ça se passe comment?

Une séance de biodanse se compose d'une suite de propositions de mouvements dansés sans aucun objectif chorégraphique, alternant des moments énergiques, d'autres très calmes, des exercices individuels, à deux, en groupe. Chacun peut s'exprimer en toute liberté avec son ressenti du moment, quel qu'il soit, et sans souci du regard de l'autre puisque ce n'est pas un spectacle. Toutes les personnes présentes participent, il n'y a pas de spectateur.

C'est où? A la maison de quartier du plateau st Jean, 1 Rue Edgar Varèse à Chalon-sur-Saône (près d'Emmaüs)

C'est quand? Les lundis de 19h30 à 21h30. La séance démarre à l'heure précise et il n'est pas possible de la rejoindre en cours.

Première séance lundi 5 septembre 2016

Par qui? Denis Mosset, facilitateur en cours de supervision, issu de l'école de Biodanza de Bourgogne. Cette activité est encadrée par l'association "la rencontre intérieure".

Pour qui? Toute personne majeure

Ça coûte combien?

- Séance découverte: 5€
- participation occasionnelle: 12€
- participation régulière (engagement sur 10 séances): 8€/séance.

La régularité est vivement souhaitable, mais pas obligatoire.

Contact: Denis 06 88 99 65 11

biodanse.denis@free.fr

Merci de prendre contact avant une première participation.

