

La pratique régulière de la Biodanza permet de:

- Renforcer sa vitalité.
- Mieux vivre ses émotions.
- Augmenter la confiance en soi.
- Développer:
 - Ses potentiels.
 - Sa créativité.
 - sa relation à soi et à l'autre.

Plaisir du mouvement
Vitalité
Gestion du stress

Venez danser la
vie
en musique
dans un groupe

Saison 2024 - 2025
Séances hebdomadaires

Cours par Annie Herrault,
facilitatrice - didacte de Biodanza,
(Système Biodanza® Rolando Toro).

1^{ère} séance découverte: 5€

COURS:

16€ la séance à l'unité.

Promotion découverte: 15 € les 3 séances

65€ les 5 séances, soit 13€ la séance.

330€ l'année complète pour 30/32 séances,
(de septembre à juin).

Facilités de paiement.

Tarifs spéciaux annuels:

**RSA, Chômage, petits retraité(e)s,
personnes à faibles revenus,
Prix préférentiels: me contacter.**

Contact:

Association Vivances 72

Mobile: 06 27 79 48 04

Mel: anniebiodanza72@orange.fr

Site: <http://dancedelavie72.fr>

www.biodanzaenlien.com

www.biodanza-federation-france.com



BIODANZA



**ACCROÎTRE
SON BIEN ÊTRE,
SA SANTÉ,
EN INTENSIFIANT
SA JOIE DE VIVRE.**

Annie vous propose de venir découvrir la Biodanza:



C'est quoi?

La Biodanza® est une activité qui développe progressivement et durablement un plaisir de vivre. Elle stimule la joie, le plaisir, la créativité, l'amitié.

Pour qui?

La Biodanza® est pour les femmes et les hommes de 18 ans à 77 ans et plus!!!
Nul besoin de savoir danser, ni d'avoir une forme physique particulière. Elle s'adresse à tous, là où on en est, avec la forme et la capacité du moment.

Quelle tenue?

Sans tenue particulière. Juste se sentir bien et libre de ses mouvements.

Comment ça marche?

Pas de mouvements codés, ni de pas imposés.
Seules comptent l'émotion et l'expression de soi.
C'est un ensemble de propositions sur des musiques appropriées (latino américaines, africaines, jazz, classiques...) où nous faisons en groupe l'expérience de nous sentir vivant.

Qui contacter?

Le facilitateur.
Vous trouverez ses coordonnées dans ce dépliant ou consulter le site Biodanzaenlien.com



Au Mieux Être
Salle Jaya
279 ave Felix Geneslay
72100 Le Mans

Le Jeudi
De 19H30 à 21H30

Centre Manceau
1 rue Marcel Proust
72100 Le Mans

Le lundi
De 14H00 à 16H00