



Extrait du Vivre en Comminges

<http://www.vivreincomminges.org/Ateliers-de-Biodanza-CARBONNE.html>

# Ateliers de Biodanza :: CARBONNE

- Répertoires du Comminges - Stages, cours et ateliers -

Date de mise en ligne : samedi 22 octobre 2011

## **Description :**

La Biodanza est une danse de vitalisation et d'épanouissement.

Les ateliers reprennent le lundi soir à la MJC de Carbonne.

---

**Copyright © Vivre en Comminges - Tous droits réservés**

---

## La Biodanza, qu'es aco ?

La Biodanza® est une danse de vitalisation, et plus généralement de développement des potentiels individuels. Elle est basée sur l'expression corporelle libre : on n'apprend pas de pas, il n'est pas nécessaire de savoir danser, et il est autorisé d'être timide.

Elle est accessible à tous, à tout moment de la vie.

Par le mouvement en musique, la Biodanza invite à sentir plutôt que penser, et enrichit notre palette quotidienne de plus de spontanéité, de vitalité, d'inventivité, de sensualité et d'expression. Elle active un processus subtil et profond d'harmonisation de l'organisme et de notre personne dans sa globalité, renforçant santé et bien-être. Elle favorise une confiance, un épanouissement et un équilibre dynamique dans les différents domaines de notre vie : rythme de vie, travail, couple, famille, nourritures...

Elle active un processus subtil et profond d'harmonisation de l'organisme et de notre personne dans sa globalité, renforçant santé et bien-être. Elle favorise une confiance, un épanouissement et un équilibre dynamique dans les différents domaines de notre vie : rythme de vie, travail, couple, famille, nourritures...

Il n'est pas nécessaire de savoir danser.

**A partir du 19 septembre 2011, les ateliers de Biodanza reprennent le lundi de 20h à 22h au centre socio-culturel de Carbonne.**

Pour plus d'informations, pour vous inscrire ou si un cours à d'autres horaires vous intéresse, contactez-nous :

- ▶ Florence Bouchet : 09 50 97 23 17 / 06 85 18 07 23 ou
- ▶ Nicolas Raynaud : 06 09 17 08 56

[Syntonie.Vitale@gmail.com](mailto:Syntonie.Vitale@gmail.com)