



Extrait du Vivre en Comminges

<http://www.vivreennomminges.org/Danse-de-Reunification-ST-GAUDENS.html>

Danse de Réunification :: ST-GAUDENS

- Répertoires du Comminges - Médecines naturelles, santé et bien-être -

Date de mise en ligne : vendredi 9 septembre 2016

Copyright © Vivre en Comminges - Tous droits réservés

Etre en mouvement pour se reconnecter à son corps. Aller vers son plein potentiel, le bien-être et l'aisance corporelle. En explorant l'ancrage et le moment présent, nous alignons et réunifions le corps, le mental et l' Esprit, d'où le nom de réunification. Cet atelier permet également de libérer les tensions et les blocages pour arriver à notre propre danse libre.

Nous abordons une partie d'écoute de soi ainsi qu'une partie d'exercices pratiques guidés, en solo, duo ou en groupe, pour parvenir à notre propre danse libre et créative.

Les bénéfices sont différents pour chacun, selon ce qu'il a à recevoir ou à libérer dans l'instant. Bouger en conscience peut être un acte bénéfique pour :

- ▶ Recontacter notre enfant intérieur et notre joie profonde
- ▶ Développer la confiance en soi et l'estime de soi
- ▶ Se détendre, s'amuser.
- ▶ Guérir les blessures émotionnelles
- ▶ Développer l'écoute de soi et son intuition

Danse de Réunification

Estelle Vanetti

Avenue Foch

31800 Saint Gaudens

Courriel : [estelle.vanetti \(@\) live.fr](mailto:estelle.vanetti@live.fr)

Site web : www.dansedereunification.one