



INFORMATIONS



MUNSTER Lieu sera précisé ultérieurement



Début le jeudi 18 septembre 2025



DURÉE : 02:00

Prix : **18.00 €**

PROFILS : Agatha Sinkovec - Facilitatrice Didacte Biodanza

PRE REQUIS :

AUCUN pré-requis. . Inutile de "savoir" danser. Il suffit d'avoir l'élan , la motivation, l'envie de bouger et revenir dans l'instant présent pour s'occuper de soi. . S'adresse aux adultes, hommes et femmes de tous âges de 20 à 120 ans ! :-).

MATERIEL :

Pour participer agréablement, venez dans une **tenue souple** dans laquelle vous vous sentez bien - la danse se pratique pieds nus, un coussin ou zafu - une bouteille d'eau - un tapis de sol (ou de Yoga).

CODE ACTIVITÉ : 10MN833

DESCRIPTION

VIVRE, c'est expérimenter !

La Biodanza® nous propose d'expérimenter par le **mouvement**, avec la **musique**, en interaction et en relation dans un **groupe**, la force du vivant présente en chacun de nous.

Elle nous reconnecte à la **joie** profonde et durable. Elle aide à **diminuer le stress** et la fatigue par la régulation. Elle nourrit et développe la **confiance** ainsi que l'estime de soi. Elle ouvre à des **relations humaines** plus harmonieuses et en conscience.

L'écoute et la perception s'amplifient. Ainsi se développe une **humanité plus solidaire**, vers le respect de la vie et de la nature par les valeurs fondamentales du **cœur**.



OBJECTIFS

Nourrir et développer la confiance ainsi que l'estime de soi.

Diminuer et gérer le stress de la vie quotidienne.

Mettre du mouvement joyeux dans votre vie et dans les relations humaines. Vitalité, joie, créativité, vivre la danse sans avoir besoin de "savoir" danser.

Cadre sécurisé et bienveillant.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	18-09-2025	14:15	02:00	