

La Biodanza® est une activité **d'expression corporelle** créée au Chili dans années 60 par Rolando Toro Araneda, psychologue, anthropologue, musicothérapeute.

Elle se pratique en groupe, dans la bienveillance et la convivialité, sur des propositions de mouvements dansés qui se réalisent seul, à deux ou à plusieurs, sur des **musiques variées**, choisies pour leurs effets physiologiques (samba, jazz, rock, classique...).

Sa pratique régulière permet :

- de retrouver plus de souplesse, de vitalité
- de réhausser la confiance en soi, en l'autre
- de libérer les tensions du corps et de l'esprit
- d'apprendre à être dans le moment présent
- de poser un regard plus optimiste sur la vie
- de développer la joie de vivre

Plus qu'une activité de loisir, c'est un **processus de développement humain**, un réapprentissage par la danse pour se déployer, se (re)découvrir, mettre plus de vie dans sa vie.

Les mouvements sont **simples**, accessibles à tous, sans chorégraphie.

Les séances sont animées par **Emile (et Gaelle courant 2027)** : tous deux formés à l'école de Biodanza Nantes Atlantique.

Tarifs :

- **à partir de 10.50 € la séance**, selon engagement
- Séance découverte : offerte

Contact :

06-85-01-00-63

reliancesaintonge@gmail.com

Facebook : page Reliance Saintonge