



### Atelier hebdomadaire

A Rochefort sur mer

Le mardi de 19h15 à 21h 15

Site de la fosse aux mâts à côté  
du camping municipal de Rochefort

15 euros la séance ponctuelle

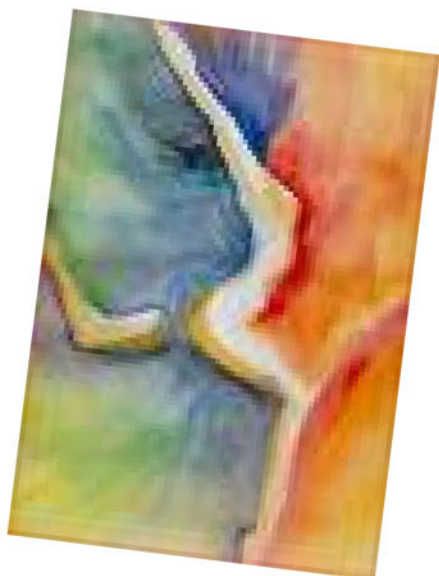
120 euros les 10 séances à suivre

270 euros l'année

Facilité de paiement jusqu'à 10 fois

Prix spécial étudiant

En dehors des portes ouvertes de septembre la séance découverte est à 5 euros pour les personnes ne connaissant pas la biodanza.



## VENEZ DANSER LA VIE

La Biodanza nous invite à développer nos richesses personnelles et nous amène ainsi à nous sentir pleinement vivant, à exprimer qui nous sommes de façon profonde et essentielle. Elle nous reconnecte à notre senti, aidant à faire plus confiance à notre instinct et nous permet de :

- ▶ Se sentir plus heureux, plus affirmé et enthousiaste
- ▶ Réduire le stress, renforçant ainsi sa vitalité, sa santé
- ▶ Réapprendre et installer une cohérence et une harmonie entre ses sentiments, ses actions et ses pensées
- ▶ Enrichir ses rencontres et vivre des relations authentiques
- ▶ Développer son potentiel, ses ressources et sa créativité
- ▶ Mieux gérer son émotivité, sa sensibilité, ses faiblesses
- ▶ Augmenter la confiance en soi par une plus juste estime de soi et abandonner l'autodépréciation et l'autocensure.

