

Atelier danse biodynamique

Prendre un temps pour se faire plaisir , respirer pleinement dans une ambiance détendue et chaleureuse, libérer les tensions du corps par les mouvements biodynamiques de base puis

Le mouvement biodynamique permet d'assurer un bon ancrage, de libérer le vital avec un bassin souple et une colonne déliée .

Le **corps delié** exprime alors librement sa **créativité** par le retour à une psychomotricité naturelle : "**le corps félin**" et les mouvements aériens du "**corps oiseau**".

MESIERES Martine
praticienne en danse
biodynamique
Mas Julien
38190 La Combe de Lancey

tel 0769380854
martine@antier.org



**Séance découverte
mercredi 28 septembre à 18h30
au gymnase de la Combe de
Lancey.**

Les séances sont gratuites.

**Une adhésion de 15 euros est à
payer à l' association
Souffle Vie Danse.**

**Les séances commencent à 18h30
et se terminent à 19h30.**

Atelier danse biodynamique

Prendre un temps pour se faire plaisir , respirer pleinement dans une ambiance détendue et chaleureuse, libérer les tensions du corps par les mouvements biodynamiques de base puis s'exprimer par le mouvement

Le mouvement biodynamique permet d'assurer un bon ancrage, de libérer le vital avec un bassin souple et une colonne déliée .

Le **corps delié** exprime alors librement sa **créativité** par le retour à une psychomotricité naturelle : "**le corps félin**" et les mouvements aériens du "**corps oiseau**".

MESIERES Martine
praticienne en danse
biodynamique
Mas Julien
38190 La Combe de Lancey

tel 0769380854
martine@antier.org



**Séance découverte
mercredi 28 septembre à 18h30
au gymnase de la Combe de
Lancey.**

Les séances sont gratuites.

**Une adhésion de 15 euros est à
payer à l' association
Souffle Vie Danse.**

**Les séances commencent à 18h30
et se terminent à 19h30.**

