

# Atelier de Biodanza

## Samedi 14 octobre 2023, matin

### A Jussey (70500)



La biodanza ou "danse de la vie" est un système d'épanouissement de nos potentiels humains.

### Une invitation à l'expression et un chemin vers la santé.

Un atelier de Biodanza® propose des danses, dynamiques ou relaxantes, à réaliser seul, à deux ou en groupe, sur des musiques expressives, (rythmes primitifs, latinos, jazz, classiques...) spécifiquement choisies

**Pour stimuler notre créativité et notre joie de vivre.**

Elle nous fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions

**Pour mettre plus de vie dans notre vie.**

**Aucune connaissance de la danse, ni aptitude ou tenue particulière n'est nécessaire, venez comme vous êtes.**



**L'atelier sera animé par Christian CRAPOIX**  
**à 10h00. Durée env. 1h30.**  
**Gymnase 21, rue de la Pêcheurie**  
**70500 à Jussey**

**Participation 12€**

Se présenter 1/4h avant le début de l'atelier.

**S'inscrire par mail (ou sms).**

Association biOasis

7, rue Mozart 54600 VILLERS LES NANCY

Mobile : 06 43 33 56 05 [bioasis-54@orange.fr](mailto:bioasis-54@orange.fr)



**« Que se passerait-il si, au lieu de construire seulement notre vie, nous avions la sagesse ou la folie de la danser ». Roger Garaudy**