

COURS DE BIODANZA À LA VALLÉE DE JOUX



La Biodanza t'invite à danser la vie et à te connaître différemment. Grâce à la musique, à la danse et à la bienveillance du groupe, tu renforces ta capacité naturelle à t'amuser, te détendre et à exprimer la vie qui est en toi.

Séances bi-mensuelles les jeudis à 18h30

Adresse: L'Orient, Rue Centrale 14

Amanda van Boven

Tél: +41 78 808 42 65

whatsapp ou

amanda@biodanza.ch.

Qui sait marcher peut danser
Viens t'exprimer librement sur des
musiques variées,
te connecter à ta joie de vivre,
en lien avec toi -même et avec les
autres.

Une pratique régulière
donne une sensation de bien-être,
du plaisir à bouger et de la joie.
Se ressourcer grâce au mouvement
et au temps de repos
permet de se recentrer dans le
présent.



La Biodanza me permet de me connecter à
moi-même et aux autres, de sentir le plaisir
de danser, et de bouger mon corps (vite et
lentement).

Je gagne en confiance en moi, en estime de
moi et en amour de la vie.

C'est merveilleux de pouvoir transmettre
ceci dans mes cours.



Amanda van Boven
-facilitatrice