

Aux Êtres en Joie (AEJ)

3 septembre 2024

La biodanza (ou danse de la vie) est une activité d'expression corporelle qui se pratique en groupe, sur des musiques variées, via des exercices qui se réalisent seul, à deux ou à plusieurs.

C'est un mélange de danse bien-être et de danse expressive, un processus dans lequel on s'inscrit pour se sentir bien, évoluer, se rencontrer, voir fleurir des nouveaux potentiels, ...

Nul besoin de savoir danser, l'important, c'est la curiosité et l'envie de bouger !

■