

# Mouvement et Danse biodynamiques

Sentir  
respiration  
fluidité  
ouverture  
mouvement naturel  
expression  
joie  
ancrage ...



## Ateliers adultes bi mensuels

Pratique douce et liberatrice  
pour un corps plein de vie

**Vienne, 38200**

ateliers le mardi soir de 19h à 20h30

Centre de danse Pulcinella, 36 rue Francisque Bonnier  
(l'entrée ne se fait pas coté rue mais par derrière)  
début des ateliers le mardi 6 Octobre 2020

**Revel Tourdan, 38270**

ateliers le jeudi de 19h à 20h30

Foyer rural, 68 montée du château  
début des ateliers le jeudi 8 Octobre 2020

## Retrouvez un corps libre et vivant

## Epreuvez la joie de danser

La danse biodynamique peut être pratiquée par tous  
sans expérience préalable de la danse.

Ses outils permettent de libérer le corps de ses tensions  
pour retrouver ancrage, fluidité, conscience et liberté du mouvement naturel.  
Par un réaccordage progressif et profond basé sur la respiration,  
nous allons rendre notre corps disponible au rythme,  
à la mélodie et à l'expression personnelle.

La danse biodynamique nous invite à déverrouiller notre corps  
pour retrouver joie et bien être.

**Laurence Lépine**

Praticienne en mouvement et danse biodynamiques

Séances individuelles et massages biodynamiques sur rendez-vous

06 86 80 87 24

<https://laurence-lepine.fr/Danse>