

LAISSEZ-VOUS DANSER !

Des temps guidés
Une playlist inspirante
Un cadre sécurisant
Des temps de danse libre
Un espace de liberté
Bienveillant et joyeux
Pour revenir à soi

DANSE LIBRE

2026-2027 - à Poliéñas
1 mardi sur 2

Ateliers animés par Claire BONNETON
praticienne en danse et mouvement biodynamiques

06.12.93.34.88
cl.bonneton@yahoo.fr



La danse biodynamique

Elle accorde le mouvement et la respiration, pour explorer sa propre danse, à son rythme. Elle invite à déverrouiller le corps, à retrouver le plaisir du mouvement, à se reconnecter à soi, vers le chemin de sa propre danse.

La richesse de cette pratique est de s'adapter à chacun.e, quelle que soit sa condition physique. Accessible à tout âge et à tout physique, elle vous invite à vous mettre à l'écoute de vos potentialités physiques et de votre énergie du moment.

Pas besoin de savoir danser, pas de chorégraphie, que du plaisir !

2026-2027 - à Poliénas

1 mardi sur 2 - 19h30 à 21h

Dates à venir

ATELIERS ADULTES

Salle de danse de **Poliénas** (à côté de l'église)
Possibilité de rejoindre le groupe à tout moment

TARIFS

1 atelier : 20 euros

5 ateliers : 80 euros

A l'année : 200 euros

Septembre : séance d'essai gratuite

Ateliers animés par Claire BONNETON
Praticienne en danse
et mouvement biodynamiques

06.12.93.34.88
cl.bonneton@yahoo.fr

