À NANTES NORD

biodanza

Joie de vivre en mouvement

La biodanza est une activité d'expression corporelle basée sur un enchaînement d'exercices réalisés seuls ou en groupe. Les exercices et les musiques sont soigneusement sélectionnés et enchaînés pour permettre de **se détendre et d'amplifier le bien-être.**

La pratique régulière permet, entre autres, **d'améliorer la vitalité, la mobilité et l'équilibre.** La biodanza est une activité conviviale qui propose, avec beaucoup de progressivité et de respect de la liberté individuelle, de favoriser des relations humaines simples et saines. **Elle invite également à plus de joie de vivre, d'estime de soi et de capacité à être en lien.**
Les musiques sont sélectionnées parmi un répertoire international allant du rock à la musique ethnique, classique ou folk.

www.biodanza-spirale-nantes.fr

Pour qui ?

Les ateliers sont adaptés à chaque âge et à tous : enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, et familles.

Aucune compétence artistique ou physique n'est requise pour pratiquer. La biodanza n'a pas pour objectif de produire de spectacles et est exempte de notions de performance et de compétition.

Avec qui ?

Les ateliers sont proposés par l'association Spirale Nantes, et animés par Caroline Doublet, formée à l'école de biodanza de Nantes.

L'activité est proposée dans le cadre de la Charte nationale éthique et déontologique des animateurs de Biodanza qui offre un cadre sécurisé et respectueux des besoins du groupe. Charte disponible sur le site de l'association.

Où ?

Ecole élémentaire de la Chauvinière :
27 rue de la Fantaisie à Nantes
(rez-de-chaussée)

Quand ?

ATELIER ADULTES

Chaque mardi soir
de 20h à 22h
sauf vacances scolaires

ATELIER ENFANTS

(5 à 8 ans environ)

Un samedi par mois
de 11h à 12h15
hors vacances scolaires

Combien ?

ATELIER ADULTES

290 € l'année*

Séance découverte :
participation libre

ATELIER ENFANTS

80 € l'année*

50 € pour les autres enfants de la même famille

Séance découverte :
participation libre

+ Adhésion annuelle à l'association : 5 €

* Possibilité de régler en plusieurs mensualités
Carte blanche : 50% de réduction
Étudiants, chômeurs : 30% de réduction

Contactez Caroline Doublet // Tél. 06 27 07 29 72 // asso.spirale.nantes@gmail.com

Conception graphique : www.stayfri.com