https://www.saintsebastien.fr/annuaire/aux-etres-en-joie-aej/

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 !