

# Danse libre & MEDITATION



Venez danser, vous poser,  
vous ancrer

**Cycle de 5 ateliers 2019**

**salle des fêtes de Bosselshausen**

**Inscription au cycle ou à un atelier : [dansemedit@gmx.fr](mailto:dansemedit@gmx.fr)**

Ne pas jeter sur la voie publique

# Atelier Danse Libre & MEDITATION

Entrer en méditation de façon spontanée et immédiate n'est pas toujours à notre portée. Souvent nos tensions musculaires et notre mental font obstacle à la circulation libre de notre énergie et à notre quête de sérénité.

La Danse libre comme expression spontanée du corps devient alors un excellent vecteur pour préparer le corps à la méditation.

Cet atelier, conçu en deux grandes séquences distingue :

- un temps de danse libre spontanée où l'on pourra lâcher, décharger ses tensions, se laisser porter par la musique, sans attente, ni jugement.
- Un temps de méditation dans une perspective d'ancrage et d'intégration.

**Aucune compétence technique n'est requise, tout le monde est bienvenu, même si vous n'avez jamais dansé ou médité.**

Tarif : 15 € l'atelier -70 € le cycle de 5 séances

Les jeudis **28 fév, 14 mars, 25 avril, 9 mai,**

**23 mai 2019** 19h00 -20h30

Inscriptions : 07 71 17 69 85

Atelier proposé par Caroline Jeannet, Thérapeute psychocorporelle biodynamique diplômée de l'Ecole de Psychologie Biodynamique de Montpellier- Paris - Lyon. [www.appb.org](http://www.appb.org)  
Cet atelier n'est pas un atelier de psychothérapie