

# BIODANZA, Danse de la Vie énééo SPORT

Viens découvrir notre groupe de  
**BIODANZA ENEO-BLA.**

Nous nous retrouvons chaque lundi après-midi (à 14h30  
au stade Gaston Reiff) pour une séance animée par Sarah.



Par la **Biodanza** (Bio = vie, Danza = mouvement plein de sens), nous nous offrons bien plus d'effets positifs que le mouvement pur et simple car nous stimulons en même temps notre bien-être mental, émotionnel et physique.

Par la pratique régulière, nous obtenons des effets sur le plan personnel (+ de vitalité, + de joie de vivre, un sommeil + réparateur, + de lâcher prise,...) ainsi que sur les plans social et relationnel, car nous y améliorons notre intelligence affective et notre capacité à entrer en lien, tout en respectant nos rythmes et nos aptitudes. Nous y stimulons nos potentialités de la manière la plus progressive et la plus harmonieuse possible.

Le climat de confiance et de bienveillance qu'ensemble nous créons nous amène à oser être de plus en plus nous-même et à nous autoriser à nous exprimer librement, tel que nous nous sentons ici et maintenant.



# BIODANZA, Danse de la Vie

Il n'y a ni chorégraphie, ni objectif esthétique, ni exploits physiques à réaliser. La musique nous anime d'elle-même, et les consignes facilitantes nous guident pour entrer dans la danse, explorer le plaisir de bouger et découvrir le mouvement le plus agréable qui soit.

La Biodanza, c'est la danse de la vie. Et la vie, ce n'est pas quelque chose qui s'explique. La vie, ça se vit, ça s'expérimente et ça se danse !

**Quand est-ce que tu nous rejoins ?**



**Sarah Cornet**

0499 81 32 93

[sarahcornetbdz@gmail.com](mailto:sarahcornetbdz@gmail.com)

[www.sarah-biodanza.be/eneo](http://www.sarah-biodanza.be/eneo)

[biodanza.eneo@gmail.com](mailto:biodanza.eneo@gmail.com)



**énééo**  
mouvement social des aînés