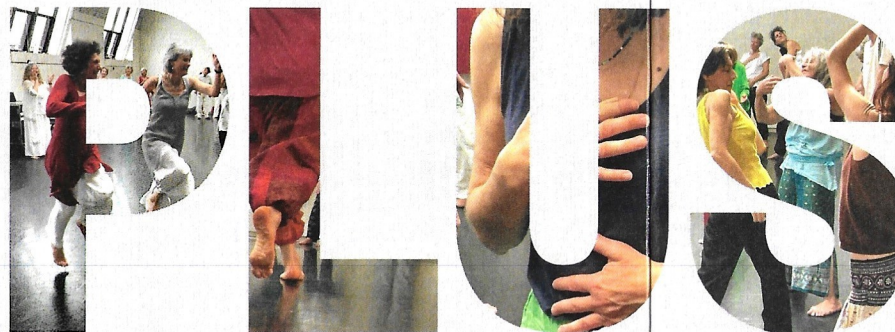


La Biodanza c'est Tellement



Aimer être soi

Bouger librement, en musique, dans un cadre bienveillant : la Biodanza invite à retrouver la joie simple du mouvement, à se reconnecter à soi, aux autres et à la nature sans pression ni performance.

Un espace accueillant où l'on se sent pleinement à sa place, tel ou telle que l'on est.

Renforcer sa santé

La Biodanza fait du bien au corps : elle soutient la liberté de mouvement, l'équilibre, la coordination, le système cardio-vasculaire, et aide à relâcher les tensions physiques comme mentales. Lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, la Biodanza améliore la qualité du sommeil, réduit le stress et stimule la vitalité.

Des retours d'expérience mettent en lumière des bénéfices concrets pour les personnes concernées par le diabète ou d'autres maladies chroniques.

Une invitation à être en pleine forme, accessible quelle que soit sa condition physique.

Vivre pleinement

Basée sur des propositions de mouvements simples, rythmés ou tout en douceur, la Biodanza stimule l'élan vital et réveille le plaisir de vivre.

Elle propose de se reconnecter à ses sensations, de libérer son énergie et d'accueillir ses émotions avec bienveillance, dans un sentiment de plénitude.

Une activité joyeuse et vivante, respectueuse du rythme et des possibilités de chacune et chacun.

Créer du lien

Dans un monde où les liens se distendent, la Biodanza recrée de la connexion. Par le regard, le geste et la musique, elle invite à des rencontres humaines sincères, à la joie du partage. Elle valorise la diversité et accueille tous et toutes, quel que soit son âge ou son parcours de vie : personnes actives, en situation de handicap, isolées seniors ou simplement en recherche de lien.

Biodanser, c'est aussi tisser l'humanité.



Le diabète vous concerne ?

La Biodanza peut être une activité particulièrement bénéfique pour les personnes diabétiques ou en chemin de l'être (prédiabétiques). Grâce au mouvement, au contact social et à la sensation de bien-être qu'elle procure, elle réunit plusieurs éléments essentiels pour soutenir un bon équilibre de santé.

Les personnes qui luttent contre le surpoids ou qui subissent des sautes d'humeur fréquentes sont souvent piégées par une dépendance au sucre. Ce dernier ne se contente pas seulement de favoriser la prise de poids : il perturbe également l'activité cérébrale, contribuant à la dépression et à l'instabilité émotionnelle tout au long de la journée.

En intégrant le mouvement dansé, la musique, l'interaction humaine et une profonde sensation de bien-être, la Biodanza propose une réponse pour toutes celles et ceux qui souhaitent améliorer leur métabolisme, renforcer leur équilibre émotionnel et retrouver une meilleure qualité de vie.

diabete-geneve.ch



La Biodanza vous invite à une expérience unique où mouvement et musique se rencontrent pour libérer votre potentiel. Bien plus qu'une simple activité, c'est un chemin vers le bien-être, la connexion aux autres et à soi-même, où le corps retrouve sa liberté, les tensions s'effacent et la vie se célèbre pleinement.



Envie de danser la vie ?

Aucune expérience en danse n'est requise pour biodanser ! Venez simplement avec l'envie d'essayer et bénéficiez d'un tarif réduit pour le premier cours sur présentation de ce flyer.

Des cours hebdomadaires, des cours d'été et des stages sont proposés à Genève, dans toute la Suisse... et dans le monde entier.

Trouvez ce qui vous convient sur



biodanza-ge.ch

La Biodanza® bien plus que de la danse...



Aimer être soi

Renforcer sa santé

Vivre pleinement

Créer du lien