

STAGE - SEJOUR



18 - 19 mai 2019

Lac de Guerledan-22
Mur de Bretagne

« Se reconnecter
à l'émotion
de se sentir
pleinement vivant-e »

3ième édition

RIRE ET DANSER SA VIE



YOGA DU RIRE BIODANZA

Corinne VERMILLARD
06 81 11 83 82
www.rire-sante.fr



Hélène GLAIN
06 50 60 76 25
www.biodanza56.fr

Rire et danser pour libérer notre énergie positive

La **Biodanza** nous invite à explorer le plaisir du mouvement, de la danse, seul-e, à deux, en groupe sur des rythmes variés : latino, jazz, classique, africain, pop... Elle offre un espace de liberté bienveillant où chacun-e peut explorer ses potentiels.

Le «**Yoga du Rire - rire santé**» permet d'explorer la part joyeuse et authentique qui est en nous; de vivre ensemble l'extraordinaire pouvoir communicatif et libérateur du rire : expérience du rire sans raison, méditation du rire, libération des tensions et activation de la joie ...

Deux jours pour développer la confiance et l'estime de soi, libérer la créativité, la spontanéité, l'authenticité; se rencontrer soi-même; agir sur notre équilibre santé.



OFFREZ - VOUS cette expérience unique dont vous ressortirez joyusement stimulé-e et pleinement vivant-e !

Nos motivations: « Permettre à chacun-e de révéler sa Joie de Vivre; et d'être dans sa Vivencia »
« Partager un temps privilégié, bienveillant dans un cadre professionnel et convivial, propice au lâcher prise et à l'expression de nos richesses personnelles »
« Partager avec enthousiasme, la synergie de nos deux approches si complémentaires »

18 et 19 mai 2019

Lac de Guerledan - Mur de Bretagne - 22

LES +++

- ◆ **Un site entre lac et forêt** de 20 ha, au cœur de la Bretagne
- ◆ **Deux intervenantes complices** qui communiquent le bonheur du rire et la passion de la danse libre.
- ◆ **Un cadre** sans recherche de performances, **valorisant la bienveillance, l'expérience, la convivialité, la bonne humeur.**

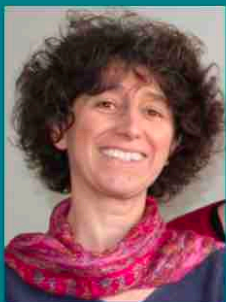
POUR QUI ?

- ◆ **ouvert à tous** les adultes curieux-ses; sans aptitude physique particulière. De la bonne humeur; pas nécessaire de savoir danser.

TARIFS

- ◆ **formule séjour** : 170 € / personne ou inscription en duo 310 € 1,5j - fourmule TOUT COMPRIS (hébergement, repas, stage, soirée, accès au sentier balade, forêt et lac....)

PLACES LIMITEES - INSCRIPTION OUVERTE ...



Helene GLAIN Formatrice dans le domaine social & facilitatrice de Biodanza. Cours hebdos, ateliers inter-générationnels, intervention en structure et publics variés, pour "biodanser" avec ses différences.

Corinne VERMILLARD Sophrologue et maître praticien en psychologie positive pour optimiser ses ressources et faire pétiller ses potentiels. Animatrice certifiée en yoga du rire - rire santé

Contact-enseignements-réservation :

Hélène 06 50 60 76 25
Corinne 06 81 11 83 82

www.biodanza56.fr
www.rire-sante.fr

h.glain@yahoo.fr
contact@corinne-vermillard.com