

Biodanza® dim. 15 février 2026

Élan de Vie, élan du Cœur

www.inestome.fr



En ces temps de tumultes, il est parfois difficile de préserver, nourrir nos élans. La vie aurait tendance à devenir gestion plutôt qu'élan, le cœur se retirant pour se protéger. La biodanza® réunit ce que le tumulte a séparé : corps, émotion, présence.

La biodanza® réveille la vie par le corps, là où l'élan vital, l'élan de vie et l'élan du cœur prennent source. Par le mouvement vécu, se recrée une unité entre le geste, l'émotion, la présence. Accueillir dans notre corps ce qui nous fait vibrer, nous sentir intensément vivants et nous met en joie.

Le mouvement devient expression sans recherche de performance, le geste porte l'émotion, la présence s'approfondit... L'élan du cœur devient une douce évidence dans la relation sécurisée vécue.

Dansons l'étincelle qui fait battre notre cœur, qui fait pulser la vie dans chacun de nos gestes, dans chaque regard, chaque souffle. Alors on danse ?

2 sessions de 13h30 à 18h

Avec pause goûter, à partager ensemble.
L'inscription à l'atelier est recommandée.

Lieu

Interface Formation

41 rue Labat- 75018 Paris
(Mo Marcadet-Poissonniers ou Jules Joffrin)
(Se munir du code d'accès)

Animé par Inès Tomé, Facilitatrice, et
ididacticienne, diplômée,
Thérapeute, naturopathe. .
Elle exerce ses compétences depuis
1994 dans le champ du développement
personnel.

Tarifs

Individuel : 60€ /58€ si cours hebdos
Duo : 114€/104€ si cours hebdos
Spéciale découverte 1ère fois : 48€

En cas de difficulté financière, ayez la simplicité d'en parler.



Inscription validée par l'envoi
d'un chèque de 35€ à l'ordre
de Association TouTenToi

La Biodanza®


S'adresse à tous.. Nul besoin de savoir danser..
Dans un espace de liberté, de plaisir et de respect,
chacun est invité à s'exprimer pleinement par la
danse, seul.e, à deux et en groupe. Le groupe de
Biodanza® offre un contenant chaleureux,
nourrissant. Il nous renforce mutuellement et
permet à chacun d'oser être..

Association Toutentoi

www.inestome.fr

 Biodanza paris - it

43 rue Montcalm 75018 Paris
Siret : 451 254 148 00013

 06 09 76 48 12

 ines.biodanza.paris@gmail.com