

prendre soin de soi en dansant

hiver 2025 avec **Angela Vanoni**



Venez **libérer votre danse** et vous **reconnecter à votre corps** lors d'une journée immersive : improvisation guidée, méditation active, respiration, danse libre, harmonisation des chakras, pratiques de conscience corporelle, cercles d'échanges.

Pour qui ?

Ouvert à toute personne désireuse de mettre en mouvement son corps, son cœur et sa conscience.

Aucun niveau ou prérequis n'est nécessaire.

les rendez-vous

Samedi 18 Janvier

Samedi 8 Février

Dimanche 2 Mars

Horaires

9h30-12h30 / 13h30-17h

Lieu

L'Espace Yoga
39 faubourg de Besançon
à Montbéliard

Nombre de places : 8

Tarifs

> Adhésion	15 €
> 1er stage	90€
> 2ème stage	80€
> 3ème stage	70€

Ces stages peuvent être suivis de façon ponctuelle ou continue.

Le corps en mouvement, une voie vers la santé

Reconnectez vous à votre corps grâce à la danse

Ces stages offrent un espace pour explorer vos sensations, libérer votre expression corporelle et retrouver une harmonie intérieure. À travers des pratiques variées vous êtes invité.e à vous reconnecter à vous-même en douceur.

Un accompagnement ancré dans l'expérience

Danseuse professionnelle et pédagogue diplômée, j'ai enrichi mon approche grâce à des formations en Body-Mind Centering®, breathworking et à mes expériences de pratiques en Gestalt thérapie, danse biodynamique et tantra.

Mon parcours allie conscience corporelle, créativité et une profonde écoute des élans de vie de chacun.e.



Un chemin vers l'expression et l'équilibre

Ensemble, nous explorerons votre potentiel de liberté et d'expression à travers des pratiques qui libèrent, équilibrent et honorent votre énergie. Nous serons sensibles à l'intelligence du corps qui a tant à nous dire.

Une invitation à accueillir l'amour de soi et à célébrer votre essence profonde.

Informations & Inscription

contact@advcie.fr
ou **06 25 05 01 03**

www.angelavanoni.com