

# prendre soin de soi en dansant

●  
automne 2024  
avec **Angela Vanoni**

## les rendez-vous

**Samedi 21 Septembre**

**Samedi 19 Octobre**

**Dimanche 24 Novembre**

**Dimanche 15 Décembre**

### Horaires

9h30-12h30 / 14h-17h30

### Lieu

L'Espace Yoga  
39 faubourg de Besançon  
à Montbéliard

Nombre de places : 12

### Tarifs

- Adhésion à l'association : 15€
- 1 jour : 90€
- 2 jours : 170€
- 3 jours : 240€
- 4 jours : 300€ + adhésion offerte !

Au programme, **une journée pour se reconnecter à son corps et libérer sa danse** :

méditation active, respiration, danse libre, harmonisation des chakras, cercles d'échanges, improvisation guidée, touché cellulaire, pratiques de conscience corporelle...

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.



### Informations & Inscription :

contact@advcie.fr  
ou 06 25 05 01 03

# Le corps en mouvement, une voie vers la santé

## Qui suis-je ?

En tant que danseuse professionnelle et pédagogue diplômée, j'ai parcouru un chemin de découvertes des corps dansants.

Mon amour pour la danse m'a très tôt guidée vers l'exploration de l'improvisation puis l'enseignement et la création chorégraphique.

Aujourd'hui passionnée par les pratiques psycho-corporelles, je vous propose de vous accompagner dans la re-connexion avec votre corps, de développer l'écoute de vos sensations pour libérer ainsi votre expression corporelle.

## Mon approche

Elle vous permettra de vivre l'expérience savoureuse d'une rencontre avec vous-même par un lâcher-prise en douceur.

En vous enracinant dans vos sensations physiques vous cheminerez vers une libération émotionnelle propre à développer votre potentiel de liberté de mouvement et d'expression.

J'aime mettre en valeur la beauté des élans de vie de chacun.e en explorant la puissance des sens et célébrer ainsi l'intelligence du corps.

Ensemble, nous honorerons votre être profond en harmonisant votre énergie avec la Danse Libre. Un chemin personnel vers l'acceptation et l'amour de soi...



## Mes inspirations

Ma carrière dans l'univers chorégraphique m'a permis de développer une connaissance et une conscience du corps accrue.

Ma curiosité pour le fonctionnement du corps humain et ma recherche d'équilibre psycho-corporel m'ont continuellement incitée à suivre diverses formations en Body-Mind Centering®, Breathworking et poussée à expérimenter la Gestalt thérapie, le Tantra et la danse biodynamique.

Mon aspiration à l'épanouissement de l'âme m'a également orientée vers la méditation et une philosophie humaniste.