

**A LA BERTAIS DIMANCHE 2 FEVRIER 2025. 9H30-17H00.**

***DANSE MEDITATIVE ET MOUVEMENTS SACRES.***



**La danse méditative**, pratique ancienne, offre une fusion unique entre mouvement et méditation. Elle nous invite à expérimenter la présence à soi-même au cœur du mouvement.

**Les mouvements sacrés** permettent d'amorcer un voyage vers une conscience plus profonde de soi. Je vous guiderai dans différents mouvements, certains lents et méditatifs, d'autres plus toniques, mais toujours dans la recherche de la meilleure connexion avec votre être dans sa globalité.

A la recherche de l'expression de soi, nous laisserons place à l'improvisation et vivrons des relations de groupe respectueuses.

**Renseignements et inscription auprès de Marjolaine BONNANT**

**Tel 06 31 44 10 00**

**Mail : [marjolaine.bonnant@gmail.com](mailto:marjolaine.bonnant@gmail.com)**

**[www.lesouffleenmouvement.fr](http://www.lesouffleenmouvement.fr)**