



# ATELIERS DE DANSE LIBRE ET BIODYNAMIQUE

27, rue de Paris  
78490 Montfort Lamaury

Animé par Christelle Lestic  
Art-Thérapeute, Praticienne en Danse Biodynamique  
Enseignante de Hatha Yoga

## Le Principe

Un voyage au cœur de soi : harmoniser le corps, le cœur, l'esprit pour un corps vivant, relié, libre et délié. et réveiller son énergie vitale avec la respiration. Un espace de liberté pour lâcher prise, s'exprimer dans la danse et s'abandonner au plaisir de se laisser danser dans la joie et la spontanéité du mouvement et le partage avec le groupe.

Atelier ouvert à tous, quelle que soit votre âge et votre condition physique

Pour plus de détails, consulter le site internet : [www.yogaetdansebiodynamique.com](http://www.yogaetdansebiodynamique.com)

## Tarifs

180 € les 9 ateliers

125 € les 5 ateliers

**+adhésion à l'association 10€**

Cours ponctuel 30 €

## **Atelier découverte 15€ déductible du forfait**

Possibilité de régler en plusieurs fois

Règlement en espèces ou chèque à l'ordre de l'association souffle de vie.

## Inscription

Me contacter au 06.76.97.70.35 ou par courriel à [souffledevie.asso@gmail.com](mailto:souffledevie.asso@gmail.com)

Coupon ci-dessous à retourner à Association Souffle De Vie 6, rue Brune 78990 Elancourt avec votre règlement

---

Danse libre et biodynamique 2022-2023

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....Mail : .....

Règlement : .....

Dimanche de 10h à 12h30

09/10/22    20/11/22    11/12/22    8/01/23    12/02/23    12/03/23    16/04/23

14/05/23    18/06/23