

STAGE - SEJOUR



8 et 9 déc 2018

Erdeven - Morbihan  
Bretagne Sud

« Se reconnecter  
à l'émotion  
de se sentir  
pleinement vivant-e »

2ième édition

# RIRE ET DANSER SA VIE



YOGA DU RIRE BIODANZA

Corinne VERMILLARD  
06 81 11 83 82  
[www.rire-sante.fr](http://www.rire-sante.fr)



Hélène GLAIN  
06 50 60 76 25  
[www.biodanza56.fr](http://www.biodanza56.fr)

# Rire et danser pour garder sa bonne humeur au coeur de l'hiver

et semer la joie pour l'année à venir

La **Biodanza** nous invite à explorer le plaisir du mouvement, de la danse, seul-e, à deux, en groupe sur des rythmes variés : latino, jazz, classique, africain, pop... Elle offre un espace de liberté bienveillant où chacun-e peut explorer ses potentiels.

Le «**Yoga du Rire - rire santé**» permet d'explorer la part joyeuse et authentique qui est en nous; de vivre ensemble l'extraordinaire pouvoir communicatif et libérateur du rire : expérience du rire sans raison, méditation du rire, libération des tensions et activation de la joie ...

Deux jours pour développer la confiance et l'estime de soi, libérer la créativité, la spontanéité, l'authenticité; se rencontrer soi-même; agir sur notre équilibre santé.



**OFFREZ - VOUS cette expérience unique dont vous ressortirez joyeusement stimulé-e et pleinement vivant-e !**

**Nos motivations:** « Permettre à chacun-e de révéler sa Joie de Vivre; et d'être dans sa Vivencia »

« Partager un temps privilégié, bienveillant dans un cadre professionnel et convivial, propice au lâcher prise et à l'expression de nos richesses personnelles »

« Partager avec enthousiasme, la synergie de nos deux approches si complémentaires »

## 8 et 9 décembre 2018

Erdeven - Morbihan - Bretagne Sud

LES +++

◆ **Un site en bord de mer près de dunes magnifiques en Bretagne Sud**

◆ **Deux intervenantes complices** qui communiquent le bonheur du rire et la passion de la danse.

◆ **Un cadre sans recherche de performances, valorisant la bienveillance, l'expérience, la convivialité, la bonne humeur.**

**POUR QUI ?**

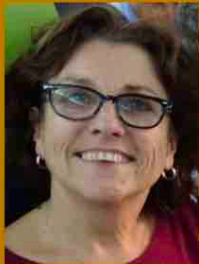
◆ **ouvert à tous** les adultes curieux-ses; sans aptitude physique particulière. De la bonne humeur; pas nécessaire de savoir danser.

**TARIFS**

◆ **formule séjour** : 140 € (stage et hébergement en gîte) stage débute à 14h avec possibilité d'arriver dès le matin pour profiter de la piscine, faire une ballade au bord de mer .....

◆ Prévoir ses repas - Cuisine équipée dans les gîtes

PLACES LIMITEES - INSCRIPTION OUVERTE ...



Helene GLAIN

Formatrice dans le domaine social & facilitatrice de Biodanza. Cours hebdos, ateliers inter-générationnels, intervention en structure et publics variés, pour "biodanser" avec ses différences.

Corinne VERMILLARD

Sophrologue et maître praticien en psychologie positive pour optimiser ses ressources et faire pétiller ses potentiels. Animatrice certifiée en yoga du rire - rire santé

Contact-enseignements-réservation :

Hélène 06 50 60 76 25

Corinne 06 81 11 83 82

[www.biodanza56.fr](http://www.biodanza56.fr)

[www.rire-sante.fr](http://www.rire-sante.fr)

[h.glain@yahoo.fr](mailto:h.glain@yahoo.fr)

[contact@corinne-vermillard.com](mailto:contact@corinne-vermillard.com)