

MÉDITATION ACTIVE

La méditation en mouvement est une manière novatrice de lâcher prise avec le mental, sans effort.

Des mouvements simples à la portée de tous, amènent naturellement à se centrer, s'apaiser et relâcher tensions et stress.

Ateliers ponctuels en salle ou en plein air

Suivre la newsletter pour infos. Tarif 4€



CONFÉRENCES, CONCERTS, EXPOSITIONS,
TREKS DÉSERT, FILMS, DÉBATS, etc

biOasis a invité Guy CORNEAU en 2013, Brand MORGAN en 2014, Kasara en 2015, Marc VELLA en 2017 et d'autres projets sont en cours.

4 treks « désert » organisés dont un avec Biodanza de 2014 à 2016

Abonnez-vous à la NEWSLETTER pour avoir chaque mois toutes les infos et propositions. Demande à bioasis-54@orange.fr

L'Association biOasis:

L'Association biOasis a pour objet de promouvoir, diffuser, organiser, animer, créer des activités de développement humain, de bien-être, de gestion du stress, de renforcement de la vitalité et de la créativité, en particulier par le biais de techniques artistiques et de relaxation corporelle, pour des individus, des entreprises et des institutions, en mettant à la disposition du public et des organisations, des praticiens de développement humain à titre individuel ou en groupe.

Contact :

Association biOasis

7, rue Mozart 54600 VILLERS LES NANCY

Mobile : 06 43 33 56 05

Email : bioasis-54@orange.fr

www.mesoasis.com



POUR UN MIEUX ÊTRE

Ateliers et stages de Biodanza
Groupes de Paroles Hommes et Femmes
Ateliers « Corps et Voix »
Méditation active (en mouvement)

Et toutes activités passant par le mouvement,
la parole, favorisant les échanges.
Organisation de conférences, ateliers découvertes, ...
Pour tous publics.

Adhésion annuelle 5€

Siège social : **bi**asis, 7 rue Mozart,
54600 VILLERS LES NANCY

BIODANZA, La Danse de la Vie

La **biodanza** nous invite par la danse, à développer notre vitalité, notre créativité, à affirmer notre identité.

Elle nous amène à prendre soin de nous, des autres et de notre environnement

Un atelier de Biodanza® propose des danses, dynamiques ou relaxantes, à réaliser seul, à deux ou en groupe, sur des musiques expressives, (rythmes primitifs, latins, jazz, classiques...) spécifiquement choisies pour réveiller notre créativité et notre joie de vivre.

Elle nous fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions pour mettre plus de vie dans notre vie.

C'est une invitation à célébrer la vie

Aucune connaissance de la danse ou aptitude particulière n'est nécessaire



Les stages

1 samedi par mois, possibilité de week-ends et d'ateliers ponctuels avec thématiques (hommes, femmes, parents-enfants, enfants,).

Animés par des facilitateurs invités à la Salle d'Expression Corporelle du Centre Culturel des Ecragnes à Villers les Nancy

Exemple de tarif pour 2 ateliers sur un samedi : 35€.

Information et dates par newsletter mensuelle ou bioasis-54@orange.fr

Les cours du soir

Animés par Janick et François, les cours ont lieu les mercredis soirs de 19h30 à 21h30 au Groupe Scolaire Marcel Pagnol à Villers-Clairlieu.

Accueil des nouveaux participants le 1^{er} mercredi de chaque mois.

Hors vacances scolaires.

Tarifs : 12€, 10€, 8€ selon choix d'abonnement

Renseignements : Janick et François, Etrendanse@free.fr

GROUPES DE PAROLES

CŒUR - EMOTIONS - CONFIDENTIALITE - PARLER DE SOI
ETRE ECOUTÉ - DEVENIR SOI-MEME - TROUVER DES REPONSES
SE SENTIR BIEN

Pour qui ? Tout personne désirant mieux se connaître et s'épanouir

Combien ? Une dizaine par groupe environ

Avec quoi ? Des outils et méthodes venues du Québec

Comment ? Groupes autogérés, hommes ou femmes, sans thérapeute; réunions régulières

Quelles sont les règles à respecter ?

- Je respecte la confidentialité - Je parle au « je »

- J'écoute sans interrompre - Je ne juge pas et ne donne pas de conseils

Renseignements : Christian, bioasis-54@orange.fr



DU CORPS À LA VOIX

Partir de la libération du corps et des sensations pour trouver sa voix et son propre chant...

Au cœur de la méthode, la créativité se déploie dans le chant improvisé.

Relié à ce qu'il y a d'essentiel en chacun-e, il est révélateur et libérateur.

1 samedi par mois, de 13h30 à 16h30.

Animé par Nadia, Euphoniste vocale, somatothérapeute, praticienne rebirth.

A Chaligny - Tarif pour 1 atelier : 17€.

Informations et dates par newsletter mensuelle

Renseignements : Nadia, nad.bardelli@wanadoo.fr

