

# **LES FRAISETTES**



**INVITATION À UNE DÉCOUVERTE DE BIODANZA ®**

**LES MARDIS 2 ET 16 DECEMBRE À 14 H**

**SALLE POLYVALENTE DE JEUXEY**

**L'association Les Fraisettes et l'association Relax'enVie vous invitent à une découverte de la BIODANZA ® animée par JOSI, facilitatrice certifiée.**

**A partir de Janvier 2026, JOSI vous propose une séance par mois de BIODANZA ®**

**La BIODANZA est une méthode de développement personnel qui s'appuie sur la musique, le mouvement et l'expression corporelle pour favoriser le bien-être, la joie de vivre et les liens entre les participants. Accessible à tous, elle ne nécessite aucune compétence particulière en danse. A travers des exercices simples, ludiques et collectifs, la BIODANZA permet de se reconnecter à soi-même et aux autres, dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.**

