

Verliefd op het leven met Biodanza

WEESP - Biodanza is opnieuw verliefd worden op het leven. Biodanza betekent letterlijk 'De dans van het Leven'. Je leert je hart te openen en beweegt lekker op verschillende muziekstijlen.

Biodanza is een effectieve manier om in balans te komen of te blijven. De muziek, beweging en contact tussen mensen worden gebruikt om dit te bereiken. De beweging en ontspanning zijn goed voor de gezondheid en daarmee voor je weerstand en vitaliteit. De les begint met actieve oefeningen die de activiteit en vitaliteit stimuleren. Daarna worden de oefeningen rustiger zodat het lichaam kan ontspannen en nieuwe energie op doen. Biodanza is iedere woensdagavond om 20.00 uur in basisschool De Triangel in Weesp. De eerste drie proeflessen kosten 7 euro per keer. Voor meer informatie kijk op www.biodanzametmarlie.nl of bel met 06-246 17 030.