



Sophrodanse
Ateliers de danse
contemporaine
&
Sophrologie en groupe

Marie Noëlle Leininger

Sophrologue et professeur de
danse diplômée d'état

TEL: 07 84 13 44 60

<https://www.sophrologue-embrun.com/>

La **sophrodanse** est une technique accessible à tous, fondée sur l'interaction entre la **danse contemporaine** et la **sophrologie**. C'est une approche artistique de développement personnel favorisant l'expression de soi et le bien être. Elle utilise les fondamentaux de la danse et permet d'approfondir notre perception du corps, du temps et de l'espace. Nous développons ainsi la conscience de soi, de nos ressources et de notre potentiel.

Suite à une longue carrière de danseuse et de sophrologue, Marie Noëlle Leininger vous propose des ateliers dans lesquels se mêlent danse contact, utilisation de la voix et outils de sophrologie.

Ateliers hebdomadaires vendredi de 18h à 19h30 à Baratier

Marie Noëlle Leininger

Sophrologue et professeur de danse
diplômée d'état

07 84 13 44 60