

A black and white photograph showing a stack of newspapers and a crossword puzzle grid. The newspapers are rolled up and stacked on top of each other. The crossword puzzle grid is visible in the bottom left corner, with some letters filled in. The text 'ASSOCIATION L'ARBRE DE SOI(E)' is overlaid on the center of the image in a large, bold, black font. The word 'L'ARBRE DE' is underlined, and 'SOI(E)' is also underlined.

ASSOCIATION
L'ARBRE DE
SOI(E)

BIODANSE. Pour améliorer sa santé globale et être bien dans son corps.

Après-midi de découverte avec l'Arbre de Soie

L'association l'Arbre de Soie existe depuis un an dans la cité des Trois Quilles. Cette association a pour objectif majeur de créer des liens à travers diverses activités qu'elle organise dont la biodanse. « Une séance hebdomadaire se déroule tous les lundis à partir de 18 heures à la salle de la Cigale de Quillan », explique Marité Sansalone, l'animatrice, et de suggérer : « Venez nous retrouver si le cœur vous en dit ! ». Cette pratique hebdomadaire permet d'améliorer sa santé globale, de réhabiliter le plaisir et la joie de vivre, afin d'être mieux dans son corps, dans sa tête, dans ses relations et dans la vie.

« Elle nous invite à un chemin progressif vers l'expression de nos potentiels où la régularité est une règle pour en sentir les bénéfices. Les exercices proposés, en individuel, à deux



► Rendez-vous dimanche pour un après-midi de découverte de la biodanse.

ou à plusieurs, ne nécessitent aucune aptitude particulière à la danse ». Créée par Rolando Toro Arenada, anthropologue, philosophe, psychiatre, poète... chilien, la « Biodanza » permet de se libérer des tensions et du stress, de retrouver une plus

grande confiance en soi, d'établir une relation harmonieuse avec soi et les autres avec bienveillance et authenticité. La première séance est offerte.

Dimanche 4 novembre, l'Arbre de Soie propose une après-midi de découverte de

la « Biodanza » dans la salle de la Cigale. Accueil à partir de 14 heures et début de la séance à 14 h 30. « Cette séance sera clôturée par un goûter gratuit ! ».

B. B.

► Infos au 06 37 54 88 72 ou larbredevoie@gmail.com