



# Danses Circulaires

Une danse circulaire est une forme de danse faite en groupe, habituellement en cercle, de mains données. C'est une pratique physique, de divertissement, une expérience dans laquelle le groupe passe de la coopération à l'intégration. La chorégraphie est guidée par la/le facilitatrice/eur, et les danseurs apprennent à danser dans le cercle de façon ludique. Pendant la danse, chaque danseur expérimente et perçoit ses propres pas et mouvements.

## **Bienfaits:**

- Favorise le mouvement et la prise de conscience du corps
- Développe la souplesse
- Favoriser le sens de la latéralité et de l'espace
- Stimule la musicalité, le rythme
- Augmente l'attention, la perception et la concentration
- Favorise les interactions sociales et l'intégration
- Renforce l'estime de soi et la confiance en soi
- Eveille la joie
- Favorise la bonne forme physique et mental
- Favorise l'équilibre émotionnel
- Eveille la sensibilité aux valeurs humains

Séances  
régulières à  
Montpellier

Esther de Castro - Sophrologue RNCP et Facilitatrice de Danses Circulaires  
Informations: [opensophro@gmail.com](mailto:opensophro@gmail.com) ou 06 14 76 36 41  
<http://www.open-sophrologie-montpellier.com>