



SEANCES HEBDOMADAIRES DE

BIODANZA

SALLE MARIUS DEAL A DUERNE



TOUS LES LUNDIS DE 9H A 11H

LA BIODANZA, UNE POÉTIQUE DE LA RENCONTRE



La Biodanza est une invitation à danser la Vie, Ici et Maintenant, une pédagogie de l'Art de Vivre, qui a pour objectif d'éveiller chacun(e) de nous à la Vie, suivant notre propre rythme.

- 
- ▶ **DANSER POUR SE SENTIR VIVANT**
 - ▶ **DANS UN GROUPE BIENVEILLANT**
 - ▶ **OSER ETRE SOI**
 - ▶ **LA BIODANZA UN ART DE VIVRE**

Séance animée par **Philippe Lardillier**
Renseignements et inscription au **07 61 78 69 81**

SÉANCE DÉCOUVERTE OFFERTE



Association Cœur et Corps en Mouvement

Formé et supervisé par l'Ecole de Biodanza de Lyon



QU'EST-CE QUE LA BIODANZA ?

Pour son créateur Rolando Toro, la Biodanza est la danse de la vie, la poésie de la rencontre humaine.

Au sein d'un **groupe sécurisant et bienveillant**, la Biodanza libère **la joie de vivre**, augmente la **confiance et l'estime de soi**, pour oser exprimer nos potentiels. Elle réactive nos forces de vie, de créativité et de transformation, par la confiance en soi, avec les autres et avec le monde.

La Biodanza, c'est être pleinement présent à ce que nous vivons et ressentons dans l'instant présent, en contact avec soi et les autres.

Comment se déroule une séance ?

On commence par s'asseoir pour un temps de parole où les personnes qui le souhaitent peuvent parler de leurs ressentis de la séance précédente et/ou de ce qui les anime dans l'instant.

Puis on se met en mouvement.

Au cours de la séance il y a 2 phases, une 1ère avec des danses de vitalité, de joie, de créativité et une 2ème phase avec des danses plus douces, pour se connecter à soi-même, à ses ressentis.

La séance est structurée selon une méthodologie précise, utilisant des musiques variées (rythmes primitifs, latinos, jazz, variétés, musiques classiques...)

La Biodanza se pratique en groupe, il y a des danses seul, à 2, à 3 et en groupe.

La Biodanza s'adresse à tous, il n'y a ni chorégraphie, ni performance.

Etre dans le plaisir de danser, goûter à la joie de se sentir intensément vivant !

Se sentir bien dans son corps, bien dans sa vie !

Le mieux pour comprendre la Biodanza, c'est d'essayer !

La première séance découverte est offerte !!!

Association Coeur et Corps en Mouvement

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique