

La Biodanza se base sur la pratique au sein d'un groupe régulier, qui progressivement va devenir une base **affective, sécurisante, rassurante** et **nourrissante** pour oser aller à la rencontre de soi

,  
des autres

et

de son

environnement.

Il n'existe pas de Biodanza tout seul.

Une séance de Biodanza dure entre 1h30 et 2h00. C'est une expérience privilégiée pour **vivre pleinement l'instant présent** avec de fortes sensations cénesthésiques (ensemble de nos sensations corporelles internes)

Chaque exercice est une **proposition**, le participant est libre de la suivre ou pas , en accord avec ce qu'il ressent dans l'instant.

L'objectif d'une séance est de **mettre son corps en mouvement** non par la volonté mais par une écoute sensible de ce qui se passe en soi et à l'extérieur de soi en cherchant l'harmonie. La Biodanza propose de très nombreux exercices (250 environ) qui ne sont pas des chorégraphies à apprendre, mais **vivenciels** ; ils seront présentés par le professeur qui veillera à la clarté des consignes.

Les musiques utilisées sont rigoureusement sélectionnées, elles sont organiques, c'est à dire qu'elles possèdent des attributs biologiques : **fluidité, rythme, harmonie, tonus, sens.**

La séance se présente en deux parties :

- **Temps d'expression verbale** pour celui qui le désire, sur ce qu'il a vécu à la séance précédente ou pour exprimer son état dans l'ici et maintenant (sans obligation).
- Vivencia : **temps d'expression corporelle**, l'attention est portée sur le ressenti.

La séance suit une progression organique dans le choix des exercices et des musiques que le professeur aura préalablement préparé.

## ATELIER

---

▣ Mercredi matin de 10h à 12h à partir du **06 septembre 2017**.

Accueil à 9h45

Au CCA de La Madeleine 35 rue ST Joseph salle Delaunay 2eme étage.

**Le lundi soir** à partir du **04 septembre 2017** de 19h30 à 21h30 salle Vasarely 2ème étage..

Inscription par téléphone **obligatoire**.

▣ **Samedi 19 février 2011 atelier pour découvrir les bienfaits de la Biodanza , 11h -18h** au prix exceptionnel de 30 € ( infos et réservations par téléphone) salle du petit Bosquet , rue antoine Lefebvre à Villeneuve d'Ascq

**TARIF**

---

La séance découverte est à 10€.

La séance individuelle sans abonnement est à 17 euros

**Tarifs 2017 cartes abonnement :**

- Carte de 4 séances valable sur une durée de 6 semaines\* : 62 €
- Carte d'un mois\* : 58 €
- Carte de deux mois\* \*\* : 100 €,
- Carte de trois mois \* \*\* : 142 €
- Année complète \*\* :345€

(8 euros obligatoire pour adhésion annuelle à l'association)

\* *valable de date à date* ; \*\* deux séances par semaine possible.