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

Reprise des cours de Biodanza le 12 octobre 2022 (plus d'infos en page d'actualité)

1er cycle du 12 septembre au 17 octobre 2022

"ESPRIT DE VACANCES"

2eme cycle Novembre/décembre 2022

"De l'ombre à la lumière "

Le lundi soir à partir du **12 septembre 2022** de 19h30 à 22h00 salle Vasarely 2ème étage..

Inscription par téléphone **obligatoire**.

▣ **STAGE DE BIODANZA LE 17 NOVEMBRE 2019**

9H-18H30

"DU CHAOS A L'HARMONIE

DE LA PEUR A L'AMOUR"

Nous vivons tous des moments de chaos , grands ou petits , dans lesquels notre monde semble s'écrouler. D'un dîner qui brûle à la disparition d'un être cher ,le processus est toujours le même. Et pourtant chaque chaos contient en lui la puissance de vie ,

organisatrice d'un nouvel ordre. Chaque pour celui qui sait voir cache une pépite d'or .

Pour cela deux techniques merveilleuses , l'une est une médiation dansée , la biodanza , l'autre est une méditation écrite

The work

(le travail) de Byron Katie .

Les deux ouvrent notre regard et éclairent notre esprit sur nous et le monde .

Pendant ce stage , nous irons à travers nos danses et nos partages , découvrir cet autre visage du chaos .