La Biodanza s'adresse à tous, hommes, femmes, jeunes et moins jeunes, enfants et adolescents sans discrimination.
Aucune aptitude physique n'est requise, le seul désir de se mettre en mouvement est conseillé.

« Bien que chaque exercice fasse l'objet d'une consigne claire et d'une démonstration de la part du facilitateur, sa réalisation est toujours un espace de **liberté** que découvre le biodanseur : il n'y a pas de modèle, mais une
invitation
à la danse, à l'expérience, à la vivencia. On peut dire que la Biodanza est une proposition de construction ou de réhabilitation de l'identité à partir du noyau sain auquel Rolando Toro a donné le nom d'Inconscient Vital.

Les exercices proposés sont, dans leur stricte réalisation motrice, très simples et à la portée de tous. Il n'est nullement besoin de savoir danser ou de posséder une quelconque habileté physique particulière pour pratiquer la Biodanza. Des porteurs de légers handicaps peuvent parfaitement s'intégrer à des groupes dits « réguliers » non spécifiques.

Des ateliers d'une journée ou des stages de week-end (ou plus) sont proposés de manière ponctuelle et sont structurés autour d'un thème précis .Ces thèmes sont choisis en fonction des affinités du facilitateur et des besoins du groupe.

Que ce soit en séances hebdomadaires ou lors de stages ponctuels, le biodanseur est invité à travailler à trois niveaux complémentaires : **la connexion à soi-même, la connexion à l'autre et la connexion au groupe en tant que totalité ou à la nature**
. Dans l'observation des règles fondamentales de la Biodanza (la progressivité, la réciprocité, la cohérence avec le ressenti et le feed-back), la personne est invitée à se réapproprier une expression pleine et singulière dans le mouvement dansé empreint de l'émotion induite par la musique et les situations de rencontre.

Le contenu gestuel et émotionnel exprimé, ne fait pas l'objet d'interprétation ou d'analyse, le facilitateur ne se substituant pas au psychothérapeute (bien que les effets de la Biodanza soient thérapeutiques). Des espaces sont ouverts de manière ponctuelle, avant la séance, de manière

à permettre, par la description verbale du vécu, l'élaboration de celui-ci, a posteriori, c'est-à-dire d'une séance sur l'autre. "

Hélène –Levy Benseft