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 renc ontre 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

A partir de Septembre 2026 il n'y aura plus de cours hebdomadaire sur la métropole Lilloise, nous nous retrouverons pour des ateliers ponctuels , en stage , d'une journée ou week -end.

"

-