

L'Association ÉVieDanse

Propose

La Biodanza

Qu'est-ce que la Biodanza® ? ...

La Biodanza est une méthode d'expression corporelle venue d'Amérique du Sud, visant à développer notre épanouissement personnel et à cultiver notre bien-être au travers de la danse, de la musique et des situations de rencontres au sein d'un groupe bienveillant. Elle invite à se sentir plus intensément vivant, à l'écoute, à la présence à soi et aux autres dans l'ici et maintenant. Elle favorise santé, confiance et estime de soi, et stimule la joie de vivre.

Objectifs ?

La Biodanza est une pédagogie de **l'art de vivre** qui a pour but de stimuler les ressources vitales, favoriser des relations harmonieuses avec les autres et développer une existence plus saine et plus respectueuse de la vie. La Biodanza s'appuie tout naturellement sur les valeurs humaines universelles qui facilitent le processus d'épanouissement des êtres humains telles que : Respect, Intégrité, Sécurité, Liberté, Dignité, Responsabilité, Courage, Bienveillance, Ecoute, Ouverture, Empathie, sans toutefois considérer cette liste comme exhaustive. La Biodanza a pour objectif de favoriser l'intégration corps - émotion - pensée: tendre vers une cohérence entre ce que je sens, ce que je pense, ce que je fais ou dis et vers une expression authentique, sincère de mon identité.

La séance ou "vivencia"*

La séance de Biodanza consiste en un ensemble de danses et propositions qui se pratiquent seul, à deux ou en groupe. Elle est structurée selon une méthodologie précise, utilisant des musiques variées (rythmes primitifs, latinos, jazz, variétés, musiques classiques). Celles-ci sont choisies pour faciliter l'expression spontanée de notre être par les mouvements simples qu'elles induisent. Pas de chorégraphie à apprendre ni de performance à réaliser : juste être dans le **plaisir** de danser, goûter à la **joie** de se sentir intensément **vivant** ! Se sentir bien dans son corps, bien dans sa vie !

** ce terme espagnol désigne ici : une expérience qui se vit avec une grande intensité dans l'instant présent, à l'écoute de nos sensations, de nos émotions.*

Pour qui ? Comment ?

La Biodanza s'adresse à tous, nul besoin de savoir danser. Elle se pratique pieds nus (ou en chaussons) dans une tenue souple et confortable.

La séance dure environ 1 h 30.

Par qui ?

François ALONSO facilitateur formé à l'Ecole de Biodanza de Bourgogne

Coordonnées :  eviedanse57@free.fr  06 10 90 78 05

Membre de la Fédération Française des Professionnels de Biodanza (FFPB)

<https://biodanza-federation-france.com>