



Extrait du Vivre en Comminges

<http://vivreencomminges.org/Biodanza-ou-danser-sa-vie-ST.html>

Biodanza ou danser sa vie :: ST-FRAJOU

- Répertoires du Comminges - Stages, cours et ateliers -

Date de mise en ligne : mercredi 24 février 2010

Copyright © Vivre en Comminges - Tous droits réservés

Un dimanche par mois de 14h30 à 19h à St-Frajou.

La BIODANZA ou danser sa vie

C'est un moment à venir partager, avec soi et les autres.

Cette danse de la vie stimule la joie de vivre, renforce la confiance en soi, développe la créativité, harmonise nos relations.

Françoise, professeur de biodanza de l'école de Toulouse Occitanie, vous propose des ateliers **un dimanche par mois de 14h30 à 19h30** à la salle des fêtes de **St Frajou**.

Venez nombreux à partir du **29 novembre 2009** et tout le premier semestre 2010.

Renseignements : 06.88.59.73.58 ou f.rebourdin(@)laposte.net

Pas besoin de savoir danser... au contraire !!!

La BIODANZA, "danse de la vie" (biodanse)

Texte extrait du site www.biodanza-france.com.

La Bio Danza - **créée au Chili dans les années 1960 par le professeur Rolando Toro** - est un système d'intégration humaine et de croissance, stimulées par la musique, le mouvement, l'expression saine des émotions et les interactions à l'intérieur du groupe.

Grâce à des mouvements harmonisants, elle vise à **promouvoir l'évolution personnelle et un plaisir de vivre plus riche et plus intense.**

Son instrument est la vivencia : vécu "ici et maintenant" dans l'unité organique musique - mouvement - émotion .

Dans le système de la Biodanza, le noyau qui intègre notre humanité est l'affectivité, une connexion nourrissante avec soi-même, notre semblable, le groupe et l'environnement.

LA BIODANZA NOUS INVITE À PLUS DE VIE :

- ▶ se sentir plus enthousiaste et heureux,
- ▶ intégrer nos pensées, nos sentiments et nos actions,
- ▶ réhabiliter la confiance et l'estime de soi,
- ▶ développer notre capacité à aimer et être aimé,
- ▶ enrichir nos rencontres
- ▶

- ▶ vivre nos relations de manière harmonieuse,
▶ améliorer notre capital-santé et réduire le stress.

Sur des mouvements simples et accessibles à tous, reliés à la vie quotidienne et aux archétypes ancestraux, la BIODANZA nous fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions.

La Biodanza rétablit le **mouvement comme langage universel** et renoue avec les traditions de célébrer la vie par la musique, le rythme, le mouvement et le contact.

La Biodanza, contribution majeure aux sciences humaines contemporaines, est basée sur le *principe biocentrique (la vie au centre) fondement des lois universelles de préservation et d'évolution de la vie.*

Ses fondements et ses apports dans les différents domaines d'étude de l'être humain et du vivant - anthropologie, éthologie, psychologie, sociologie, biologie, neuro-immuno-physiologie, etc. - font de la Biodanza un instrument efficace de mieux-être, de communication, de réhabilitation et de développement.