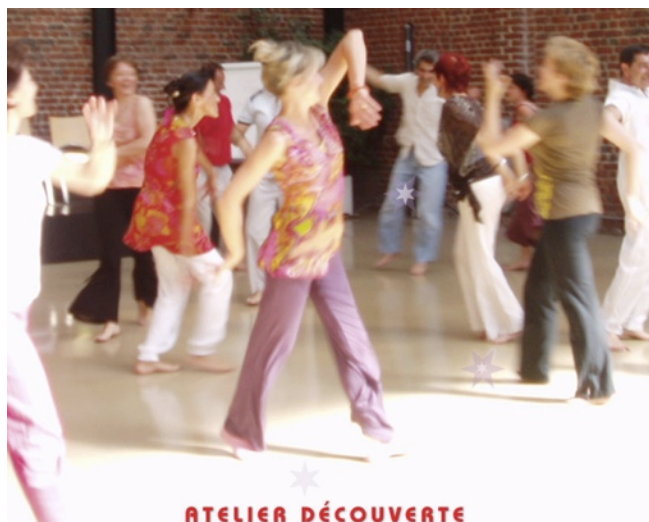


Biodanse ou Biodanza®



Qu'est-ce que la Biodanza® ?

« *La Danse de la vie* », est une invitation à danser la richesse infinie de la vie, à la célébrer au sein d'un groupe chaleureux et bienveillant où chacun est invité à vivre et à partager **l'intense sensation d'être vivant ici et maintenant pour le bien-être de tous.**

Comment ?

- ✚ Grace à la magie de la musique
- ✚ Au Plaisir du mouvement spontané
- ✚ L'expression saine des émotions
- ✚ Et la rencontre sincère et émue avec soi, l'autre et le groupe.

Ses origines

Elle a été créée dans les années 60 par Rolando Toro Araneda, professeur d'anthropologie

médicale, de psychologie de l'art et de l'expression. Également poète, peintre et musicien.

Elle est le résultat de recherches des effets de la musique sur le mouvement et les émotions.

La facilitatrice

Brigitte Arnould titulaire de l'école française de Biodanza de Sens, formée par Rolando Toro et ses plus proches collaborateurs également ...

« Enseignante, je me passionne pour tout ce qui peut faciliter les interactions humaines. Améliorer la communication et favoriser l'épanouissement des richesses de chacun dans le plaisir, le respect de soi et des autres et le partage enrichissant »

Discipline d'épanouissement

La biodanse se caractérise par une série d'exercices libres qui permettent à chacun de « réactiver ses forces vitales, dénouer ses tensions, en éveillant et développant tous ses potentiels humains. Le but de cette discipline d'épanouissement : stimuler et renforcer la joie de vivre, le plaisir en toutes choses, notre capacité d'expression et d'innovation, l'ouverture du cœur, la tendresse, l'amour envers soi et les autres, la communion et l'harmonie avec la nature, l'univers, la vie.

**Danse du corps, du coeur et de l'Ame,
la Biodanza favorise ainsi au quotidien :
Bien-être, mieux-vivre, enthousiasme,
Meilleure estime de soi et relations plus
harmonieuses avec les autres.**

Accessible à tous

Il ne s'agit pas de savoir danser, mais de s'abandonner au plaisir de s'exprimer pleinement par la danse, seul(e), à deux ou en groupe. Dans un espace de liberté et d'authenticité.

Horaires des cours et ateliers

Tous les 15 jours

Samedi : de 14h00 à 16h00 (cours) :

8 & 22 octobre 2011, 5 & 19 novembre 2011, 3 décembre 2011, 7 & 21 janvier 2012, 4 & 18 février 2012, 24 mars 2012, 7 & 14 avril 2012, 5 & 19 mai 2012, 2 & 16 juin 2012.

Samedi : de 14h00 à 18h30 (ateliers) :

24 septembre 2011, 10 décembre 2011, 10 mars 2012.

Tarifs 2011/2012

Adhésion annuelle association :	20,00 €
Cours soit la séance de 2h :	18,00 €
Forfait 5 cours :	80,00 €
Atelier :	40,00 €

Contact

Association « l'Abondance Partagée »

Brigitte Arnould

Tel : 01 34 48 16 51

Mail

Mail : brigitte.biodanse@gmail.com

Biodanza