

Une alternative « mieux-vivre » Faire éclore le meilleur de la nature humaine

La Biodanza est une proposition d'expression corporelle orientée vers le développement humain : confiance, estime de soi, bienveillance, respect, solidarité, écoute, partage, sensibilité, affirmation, ... Nous naissons hommes ou femmes. Sommes-nous pour autant humains ? Comment développer un nouvel art de vivre au quotidien à travers la musique, le rythme et la danse ? C'est toute la beauté de ce processus de « transformation ».

Cette approche est un apprentissage simple, progressif et accessible à tous. Chaque proposition (exercice) est préalablement montré par le Facilitateur. Une alternative « mieux-vivre » parce qu'elle offre la possibilité de réapprendre à vivre en se reconnectant à ses propres besoins, ses propres désirs, à son rythme, dans le respect de soi, de l'autre, et du monde.



*La Biodanza se pratique pieds-nus, ou en chaussons de danse.
Prévoir une tenue souple... un peu d'eau... et qui vous êtes vraiment...*

Ouverture des cours

- . Groupe débutants
- . Groupe avancé

le mardi 10 septembre 2019

le mercredi 11 septembre 2019

Horaires..... de 20h00 à 22h15. Accueil à partir de 19h45.

Adresse : **IME André Neulat** 2 rue Duchesne Rabier 45200 Montargis
Sylvain Ibgui...Association Biodanza - **09 601 555 71 - 06 744 134 27**

UNE PRATIQUE VERTUEUSE

Développer ses richesses personnelles... **Vivre** la rencontre avec soi-même et les autres... **Encourager** la vitalité, la joie, et la santé... **Stimuler** le plaisir et la joie de vivre... **Révéler** son potentiel, ses ressources et sa créativité... **Créer** des relations congruentes... **S'affirmer** en toute **confiance**... **Vivre** à la fois son autonomie et se sentir en lien avec les autres... **Exprimer** ses émotions sereinement... **Réapprendre** un nouvel art de vivre au quotidien en installant l'amour au centre de nos vies.

UNE PRATIQUE QUI S'ADRESSE...

La Biodanza s'adresse à tous les êtres humains, quels qu'ils soient et d'où qu'ils viennent. La Biodanza s'adresse à toutes les personnes qui aiment danser et rencontrer les autres dans leurs différences. Cette approche du « mouvement rythmé » ne nécessite aucune connaissance préalable.

SUR LES MUSIQUES

Le répertoire musical couvre la quasi-totalité des musiques du monde : classique, jazz, brésilienne, New-Age, africaine, pop, swing, opéra...

EN PRATIQUE...

Chaque séance (ensemble d'exercices structurants) propose de revenir à ses sensations corporelles et à son ressenti. Les danses s'accomplissent seul, à deux, à trois, ou en groupe. Chaque participant conserve à tout moment la liberté de faire ou de ne pas faire un exercice. Chaque proposition ne présente aucune difficulté particulière. La Biodanza a des **vertus thérapeutiques**. Ces dernières sont liées à l'implication de chaque participant.

Tarifs

. Séance découverte ¹	20 €
. Passeport 4 séances ¹	55 €
. Carte de 10 séances- Individuel	155 €
. Carte annuelle - Individuel ²	350 €
. Carte annuelle - Couple ² (par personne)	330 €
. Cours à l'unité (hors abonnement ou après le 31/10/2019)	20 €

1 - Valable en début de saison, jusqu'au 31/10/2019 au plus tard. Déductible de l'abonnement.

2 - Possibilités de régler en plusieurs fois.

Sylvain Ibgui...

Association Biodanza - Danse de la vie : **09 601 555 71 - 06 744 134 27**

La **régularité** est essentielle pour goûter aux **effets bénéfiques**
d'une pratique progressive au service de l'humain.