

BIODANZA®

Le plaisir d'être soi plus vivant et détendu
à travers le mouvement spontané stimulé par la musique



Pour tous les âges, pour les hommes et les femmes.
Pas besoin de savoir danser, simplement le plaisir de bouger en musique avec les autres

Groupe Hebdomadaire pour Adultes

animé par **Viviana Ricciardi**

A Chambéry

Le Jeudi de 19h30 à 21h30

Salle de Gymnastique – Bâtiment Chantoiseau Domaine de l'Hôpital de Bassens
Entrez dans le domaine par la grande allée bordée d'arbres et gardez vous dans le Parking de l'Hôpital sur votre droite.
Traversez l'allée et descendez par la descente au milieu des arbres, à cote de l'Association Alzheimer.

Séance Découverte 5€ - Merci de prévenir avant

Association **JOIE d'ETRE** - Viviana Ricciardi 06.81.49.32.45 e-mail vivianaricciardi@yahoo.fr

www.joiedetre.com

Biodanza, la danse de la vie

«La vie est mouvement. Réhabiliter le mouvement plein de sens, c'est favoriser la connexion immédiate à la vie, ce qui manque cruellement à notre société».

Rolando Toro créateur du système Biodanza

«La Biodanza apprend que ce qu'on vit compte plus que les mots».

Une élève

Qu'est-ce que la Biodanza

Biodanza vient de bios (vie) et danza (danse). C'est un système d'épanouissement des potentialités humaines, qui, à travers des exercices-danses accessibles à tous, favorise la communication, la rencontre avec soi-même et avec les autres.

Elle augmente le niveau de vitalité, en **réduisant les états d'anxiété**, et en **renforçant l'estime** et la **confiance en soi**.

La Biodanza nous aide à • nous exprimer librement • à donner un nouvel élan à notre joie de vivre • à améliorer nos relations • à réagir mieux au stress • à agir d'une façon plus cohérente avec notre identité.

La Biodanza nous permet **d'être nous même**, de découvrir nos désirs pour nous diriger avec passion, créativité et enthousiasme vers ce que **nous désirons vraiment**.

Chaque séance est un parcours réalisé à travers des exercices individuels, à deux et en groupe, pour stimuler, de façon harmonieuse, les **mouvements naturels de notre corps**, en réveillant nos **potentialités inexprimées**.

Au besoin, les séances de groupe peuvent être accompagnées par des séances individuelles.

Viviana Ricciardi

Facilitatrice et formatrice en Biodanza et psychopraticienne en Psychosynthèse, elle accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 15 ans. Elle reçoit en séance individuelle et de couple à Chambéry, et anime des ateliers de groupe, hebdomadaires et en week end, en Rhône Alpes.