

La Biodanza !

La biodanza signifie « la danse de la vie ».

Présentée par son créateur comme une « pédagogie de l'art de vivre », la Biodanza consiste à pratiquer des exercices visant à stimuler les « potentiels génétiques de l'être humain » dans le but de renforcer sa santé, sa conscience éthique et sa joie de vivre.

Concrètement, la biodanza se compose de différents exercices dansés conçus autour d'un modèle théorique qui leur donne une cohérence et une unité. Ces danses se pratiquent seul, à deux ou en groupe. Les musiques utilisées doivent être homologuées pour leur utilisation dans le cadre de la biodanza.

Les exercices sont conçus pour favoriser l'expression de la partie saine de l'individu en stimulant les instincts selon cinq fonctions universelles, qui seraient communes à toutes personnes, que la Biodanza résume en cinq grands groupes appelés Lignes de Vivencia.

Source : Wikipédia.

Association l'Oasis des 7 Cercles

Catherine HARDY et Laurent Jeuneau

Facilitateurs de vie et professeurs de Biodanza, Formateurs en Education Vivante

Consultants en Relation d'aide et en accompagnement des potentiels humains

Co créateurs de co responsables d'un lieu de rupture et de ressourcement



Projecteurs sur

Dancez avec la vie ou découvrez la Biodanza !

D'ici à la fin de l'année, l'association Jeune France (JF) propose, chaque mardi, de 18 h à 20 h, une séance découverte de la Biodanza à un tarif préférentiel. L'occasion de faire une expérience unique en son genre, empreinte d'humanisme et source de joie de vivre.

En mouvement, en musique et en groupe, voilà comment pourrait se résumer l'activité de la Biodanza. Une activité mise en place, il y a six ans, par Laurent Jeuneau, professeur facilitateur de Biodanza diplômé de l'école de Biodanza de Nantes, sous couvert de l'association JF et dont l'engouement est manifeste. *«D'un cours unique, nous sommes passés, il y a trois ans, à deux. Avec Catherine Hardy, également professeur diplômée, nous assurons ensemble tous les mardis soirs, une séance d'initiation suivie d'une autre d'approfondissement»* étaié Laurent Jeuneau. Ils sont ainsi une trentaine de personnes, hommes et femmes, à se retrouver chaque semaine pour «biodanzer». Alors, que font-ils concrètement ?

DU MOUVEMENT. . .
Créée dans les années 60 par le professeur Rolando Toro, anthropologue et psychologue chilien, la Biodanza - littéralement «Danse de la vie» - se définit comme *«une proposition corporelle avec une mise en mouvement portée par la musique et au sein d'un groupe»*. Autour de ces trois piliers, *«nous guidons les personnes par des propositions de mouvements pour mieux les inviter à se mouvoir selon leur ressenti, selon ce que leur inspire la musique afin de s'affranchir des tensions, stress, angoisses... et au-delà afin de libérer leurs émotions»* explique Catherine Hardy. La Biodanza renvoie à l'impact de la musique sur

le corps : *«Le répertoire musical est varié (afro-cubain, samba, jazz, contemporain, etc.) mais uniquement composé de titres référencés pour leurs effets harmonisants»* ajoute Laurent Jeuneau. Pour autant, les professeurs précisent : *«Il n'est pas nécessaire de savoir danser ou d'avoir une condition physique particulière. On vient vivre une expérience.»* On vient comme on est et on est accueilli comme on est.

... SANS JUGEMENT
«Sans performance, sans comparaison, sans miroir, les personnes évoluent dans un cadre de confiance et respectueux de chacun» souligne Catherine Hardy. Rapidement à l'aise, *«on se met pleinement en mouvement et les effets se font sentir, tant sur l'esprit que sur le corps»*. Car là est toute la force de la Biodanza : la conjugaison de bienfaits physiques et physiologiques. *«D'après les retours, les personnes gagnent en estime de soi et en confiance tout en restant bienveillantes et les maux de dos et de tête trouvent soulagement.»* Mieux dans sa relation à soi, avec les autres, dans son corps, la Biodanza agit comme un catalyseur de bien-être ! N'hésitez pas à faire le premier pas... de «danse» !

Infos et inscriptions :
Jeune France au 02 41 49 06 30
Laurent Jeuneau au 02 41 93 23 16
Tarif séance découverte : 5 €