

La Biodanza® est un système de développement et d'épanouissement des potentiels humains qui invite chacun à vivre, à travers l'émotion et le plaisir du mouvement, la rencontre avec soi-même, avec l'autre et avec le groupe.

C'est une invitation à la Vie qui a pour objectif de stimuler la joie de vivre, le plaisir de se sentir intensément vivant ici et maintenant, la mise en lien des uns avec les autres.



La Biodanza® s'inspire des traditions millénaires qui célèbrent la vie et entrent en résonance avec les rythmes de l'univers par la musique, la danse, le mouvement et le contact.

Son nom vient du grec « bios » qui signifie vie et de « danza », mouvement intégré plein de sens. De l'union de ces deux mots vient la Biodanza® ou Biodanse, « danse de la vie » !

La Biodanza® a été créée en Amérique du Sud, dans les années 1960, par Rolando Toro Araneda. Elle s'est développée à partir de recherches concernant les effets de la musique et du mouvement sur la santé et les émotions. La Biodanza® est structurée autour d'un modèle théorique qui s'appuie sur les sciences du vivant (anthropologie, biologie, éthologie, psychologie, etc).

Très répandue et pratiquée sur le continent sud-américain, elle se développe en Europe depuis 1986 où elle reçoit un accueil de plus en plus enthousiaste. En Italie, au Royaume-Uni et en Allemagne, la Biodanza® commence à être reconnue comme co-adjuvant essentiel dans les programmes sociaux de prévention de la violence à l'école, de gestion du stress, accompagnement de grands malades, etc.



Ce qu'ils en disent.

Chaque séance est un processus qui impacte niveau du corps qui prend forcément des informations, vit forcément des sensations et souvent du plaisir ; du cœur qui vibre, qui sent, qui s'ouvre ; de la conscience qui peut s'ouvrir et s'élargir également »
Laurence

Un processus qui amène à cheminer vers l'authenticité, ce que je définis par l'alignement-cohérence de ce que je sens, ce que je ressens, ce que je fais, ce que je dis... et qui pour moi est une quête profonde. La Biodanza® est une pratique qui y contribue.
Pascal

« Expression corporelle destinée à trouver une harmonie physique psychique, corporelle, unité dans le bien être, dans la connaissance de soi. C'est aussi l'aspect relationnel, communion fraternelle. La personne expérimente des choses fondamentales : la vie, la sensation d'unité, communion, le bien être, le plaisir, l'amour universel. C'est comme un laboratoire de vie, comme un endroit où on peut venir puiser des ressources, se recentrer »

Anne Françoise

C'est du calme, du bonheur, un temps de vie avec les autres, partager, un équilibre, oublier et penser au moment présent.

Marie

C'est la danse de la vie. Par la musique, le mouvement, la respiration et les rencontres, c'est vivre plus intensément et plus proche de sa nature profonde.

Loïc