

Danser pour naître et se relier

Faire éclore le meilleur de la nature humaine... en dansant...

Cette proposition d'expression psycho-corporelle est un apprentissage simple, progressif et accessible à tous. Elle ne nécessite aucun requis. Nous parlons d'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, aller à la rencontre de soi dans le respect de l'autre et du monde... et ce **en dansant...**

« L'alternative mieux-vivre » est vertueuse et orientée vers le développement humain car elle développe la confiance, l'estime de soi, le sens de sa valeur, la bienveillance, le respect, la dignité, la solidarité, l'écoute, le partage, la sensibilité, l'affirmation, la réceptivité, l'ouverture... et ce **en dansant...**

- Danser pour respirer
- Danser pour se relier
- Danser pour créer du lien sensoriel et affectif
- Danser pour inscrire son action dans le Vivant
- Danser pour ressentir la pulsation qui anime notre cœur
- Danser pour respirer le Vivant, la semence des Dieux
- Danser pour appeler Dionysos, Dieu de toutes les ivresses
- Danser l'amour pour ressentir le beau, le juste, le vrai
- Danser la vie pour découvrir sa vitalité
- Danser le partage pour découvrir son affectivité
- Danser l'inconnu pour entrer dans sa créativité.
- Danser la fluidité pour découvrir sa sensualité
- Danser l'immanence pour découvrir la transcendance et le sacré.

*Cette proposition 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

. Débutants

le mardi 15 septembre 2020

. Avancés

le mercredi 16 septembre 2020

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

Adresse : IME André Neulat - 2 rue Duchesne Rabier 45200 Montargis
Association Danse de la vie - **09 601 555 71 - 06 744 134 27** - www.biodanza-montargis.fr

UNE PRATIQUE VERTUEUSE

- **Développer** ses richesses personnelles...
- **Vivre** la rencontre avec soi-même et les autres...
- **Encourager** la santé et la vitalité...
- **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 en installant l'amour au centre de nos vies.

UNE PRATIQUE QUI S'ADRESSE...

Cette pratique s'adresse à tous les êtres humains sans distinction de race, de couleur, ou de religion. « L'alternative mieux-vivre » 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 registre 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 se réalisent seule 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. Cette approche a des **vertus thérapeutiques**. Ces dernières sont aussi liées à l'implication de chaque participant.

Tarifs

. Séance découverte ¹	15 €
. Passeport 4 séances ¹	55 €
. Carte de 10 séances- Individuel	155 €
. Carte annuelle - Individuel ²	360 €
. Carte annuelle - Couple ² (par personne)	340 €
. Cours à l'unité	20 €

1 - Valable jusqu'au 31/10/2020 Déductible de l'abonnement.

2 - Possibilités de régler en plusieurs fois.



Sylvain Ibgui - Association Danse de la vie : **09 601 555 71 - 06 744 134 27**
www.biodanza.montargis.fr - sylvain.ibgui@wanadoo.fr