

# Biodanza

## Parents-Enfants

Dimanche de 10h à 12h

11 Février, 24 Mars,

14 Avril, 5 Mai, 23 Juin

Venez partager avec vos enfants, petits-enfants, neveux, nièces, des moments uniques de danses, de rires, d'expression, mais aussi des moments de ralenti où la sensibilité de chacun peut s'exprimer.



Inscription :



**Tarif : 20 € les 5 séances + 20 €  
d'adhésion à l'association**  
**Renseignements : 06 10 90 78 05  
ou [eviedanse57@free.fr](mailto:eviedanse57@free.fr)**



Créé par le professeur Rolando Toro Araneda (1924-2010) au Chili, la Biodanza est une méthode d'expression corporelle qui vise à cultiver notre bien-être au travers de la danse, de la musique et des situations de rencontres au sein d'un groupe bienveillant. Elle a pour but de stimuler les ressources vitales, le plaisir de bouger et de favoriser des relations harmonieuses avec les autres. Elle consiste en une série de danses sur des musiques variées pratiquées librement. Cette approche utilise les rythmes de la musique, le plaisir des mouvements et une succession de propositions pour stimuler la santé, la confiance en soi, la détente, la vitalité et la joie de vivre.

La Biodanza se pratique aussi en famille. La cellule familiale de base peut s'élargir et accueillir les grands-parents, oncles, tantes ou toute personne de la famille souhaitant vivre l'aventure avec les enfants. Tout le monde participe à sa manière et selon ses possibles.

Lors d'une séance Biodanza famille, l'objectif est de partager un espace de convivialité en famille et entre familles, dans un cadre sécurisé et bienveillant dont le facilitateur reste garant. Les propositions sont adaptées aux enfants, et chacun est invité à entrer librement dans l'activité. Ainsi, tout au fil de la séance, la communication affective est de mise entre les participants et au sein de la famille.

La Biodanza en famille est une invitation à revisiter les liens entre ses membres, à découvrir les enfants dans un espace d'expression authentique, à sortir des sentiers connus, à s'ouvrir à cette part de merveilleux contenue en chacun de nous.

C'est aussi l'occasion de faire une activité ensemble pour se découvrir l'un et l'autre sous un autre angle. La séance dure d'une heure à une heure et demie.