Parler de la Biodanza est complexe, parce que cela ne ressemble à aucune danse.
Ce n'est pas une danse et c'est dansé !
Ce n'est pas une danse de salon, pas une danse codée, pas une danse libre non plus.

ALORS : Qu'est-ce que la Biodanza ?

C'est un ensemble de danses, seul, à deux ou trois ou plusieurs qui sont présentées de manière ludique et qui visent à ce que chacun déploie son mouvement naturel.

Les danses se font sur un répertoire qui recouvre les styles les plus variés(rythmes africains,afro cubains, bresiliens, classique, jazz, variété….)

Nul besoin de savoir danser, la Biodanza s'adresse à tous ceux qui veulent mettre de l'aisance, de la souplesse, et le l'harmonie dans leurs mouvements et leurs vies.

Le concepteur, Rolando Toro (Psychologue, ethnologue Chilien) a conceptualisé cette technique après de nombreuses observations sur les comportements humains quelles que soient les cultures et sur les effets de la musique et du mouvement.
Les neurosciences actuelles confirment scientifiquement chaque jour ses observations.

Comment se déroule un atelier ?
Comme toute activité physique, plusieurs étapes : des moments d'échauffement, d'activation, de régulation et de détente. Tout en musique de manière ludique et cela ne ressemble en rien à aucune activité gymnique.
Pas de recherche esthétique, la beauté survient avec l'intensité du ressenti du mouvement.
Chaque séance est construite sur un thème, qui va mettre la lumière sur un aspect particulier de nos comportements, peurs et désirs humains.

Qui suis-je ?
Passionnée par le mystère des relations hommes-femmes, et de la psyché humaine, la découverte de la Biodanza, il y a plus de 20 ans a transformé ma vie. Elle tissait des liens entre mes valeurs philosophiques et spirituelles et mon goût pour la danse.
Chaque « facilitateur » lui apporte ses « couleurs ».
Mes valeurs sont de renforcer le centrage, la vitalité, la communication, la sensibilité au collectif et la tendresse pour le monde.
Mes « maîtres-mots »: progressivité, tolérance, bienveillance, plaisir !

J'invite à consulter mon site pour mieux me connaître encore mieux.
https://www.biodanza-patricia.com/

Les effets de la Biodanza ?

La Biodanza c'est mieux que la vitamine C !

Il n'y a qu'à expérimenter !