

Danse&Présence®

Etre en mouvement dans le monde



GRUPE HEBDOMADAIRE POUR ADULTES

Laisser son Etre se mettre en mouvement

Se sentir présent dans l'instant

S'ouvrir progressivement aux autres et au monde

Pour tous les âges, pour les hommes et les femmes

Avec Viviana Ricciardi

Jeudi 19h30 à 21h30

Centre Socio Culturel Des Moulins

266 Chemin des Moulins - 73000 Chambéry

Séance découverte 10€ - inscription préalable

Association **JOIE d'ETRE** - Viviana Ricciardi 06.81.49.32.45

e-mail vivianaricciardi@yahoo.fr - www.joiedetre.com

Danse&Présence®

Etre en mouvement dans le monde

Nous nous sentons présents quand nous laissons notre Etre se mettre en mouvement, naturellement, dans l'instant.

A ce moment là nous sommes nous-mêmes : nous nous sentons bien dans notre corps, nous sentons notre vitalité et nous exprimons nos qualités dans le monde, en relations avec les autres.

Au quotidien, la présence à soi induit un état de bien-être et d'équilibre global, et la capacité à retrouver facilement cet état dans les situations source de stress et d'incertitude, car elle renforce l'estime et la confiance en soi, l'aisance relationnelle et la capacité de faire des choix.

Chaque séance de Danse&Présence® stimule notre qualité de présence, pour favoriser le processus d'expression vitale et créatrice de notre Etre, dans notre vie, au quotidien.

Danse&Présence® s'inspire de l'enseignement de Tan Nguyen, Directeur du Centre Source – Ecole Française de Psychosynthèse.

Au besoin, les séances de groupe peuvent être accompagnées par des séances individuelles.

Viviana Ricciardi



Facilitatrice et formatrice en Biodanza, psychopraticienne et formatrice en Psychosynthèse Créative®, Superviseur, j'accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 20 ans.

Je reçois en séance individuelle adultes, adolescents et couples à Chambéry, et j'anime des ateliers de groupe.

Ma priorité : accompagner les personnes dans l'intégration de toutes les parties de soi, pour être soi-même dans le monde.

www.vivianaricciardi-psychotherapie.com