

# Danse&Présence

## Cycle d'ateliers à Chambéry



### Notre corps, notre maison, notre source de vitalité

**Samedi 30 novembre de 14h00 à 18h30**

Nous disons souvent « je veux me reconnecter à mon corps, m'enraciner, être dans le moment présent, ... ». Instinctivement nous savons que notre corps est notre maison et notre source de vitalité.

Etre présent à notre corps est essentiel et induit le sentiment d'existence et de solidité. A travers le mouvement en musique, nous voyagerons dans la présence à soi par le corps, pour se ressourcer, re-trouver la vitalité et se sentir bien chez soi.

### Accueillir et transformer son hypersensibilité par la danse

**Samedi 25 janvier de 14h00 à 18h30**

On parle de plus en plus d'hypersensibilité. Est-ce que vous y reconnaissez ? Ca vous arrive de vous sentir submergés par une vague d'émotion apparemment sans raison ? De vous sentir touchés par la souffrance des autres alors que vous ne les connaissez même pas ? De percevoir des choses sans les comprendre ? ... Vous voudriez juste que tout cela s'arrête !!!

### Le toucher source de vitalité et bien-être

**Samedi 29 mars de 14h00 à 18h30**

Le toucher est essentiel à notre bien être global et en même temps c'est parfois délicat de s'ouvrir à cette dimension. Dans un contexte bienveillant et respectueux nous explorerons le toucher dans ses différentes formes, comme « amplificateur » du sentiment d'exister, de sécurité, pour favoriser le relâchement, le ressourcement et la confiance en soi et en ses ressources profondes.

## Les émotions ... et si on les dansait ?

**Samedi 17 mai de 14h00 à 18h30**

Les situations de la vie nous affectent et génèrent en nous des émotions. Nous n'en sommes pas forcément toujours conscients et pourtant les émotions sont là et peuvent se manifester par des sensations et tensions corporelles. Quoi faire ? Les laisser s'exprimer par le mouvement et la danse, cela libère les tensions et permet d'accéder à l'apaisement, la force, la clarté, ...

**Au Centre Socioculturel des Moulins – 266, Chemin des Moulins  
73000 Chambéry**



Avec **Viviana RICCIARDI**

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

Je suis titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie - CEP, membre de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse - FF2P et de l'équipe pédagogique du Centre Source-Ecole Française de Psychosynthèse.

## Danse&Présence

### une pratique de la présence à soi et au monde

Danse&Présence est le fruit d'un processus intérieur de maturation de mon expérience personnelle et de mon parcours professionnel. C'est l'expression de ma priorité dans l'accompagnement des personnes dans leur processus de réalisation : l'intégration de toutes les parties de soi, pour être soi-même dans le monde.

**Tarif** : 45€ pour les adhérents de l'Association Joie d'Etre, 55€ pour les non adhérents. **Inscription au plus tard 1 semaine avant chaque atelier avec arrhes de 15€** par chèque ou virement. Adhésion 16€. Cycle : 160€ pour les adhérents, 200€ pour les non-adhérents. Les dates seront confirmées 3 mois avant chaque atelier.

**Infos et inscriptions** : Viviana Ricciardi  
vivianaricciardi@yahoo.fr - 06.81.49.32.45

www.joiedetre.com - www.vivianaricciardi-psychotherapie.com