

# BIODANZA®

**Se sentir présent dans l'instant, en laissant son être  
se mettre en mouvement, naturellement**

**S'ouvrir progressivement à la relation aux autres et au monde**



Pour tous les âges, pour les hommes et les femmes.

## **Groupe Hebdomadaire pour Adultes**

animé par **Viviana Ricciardi**

### **A Chambéry**

**Le Jeudi de 19h30 à 21h30**

A partir du jeudi 17 septembre

**Centre Socio Culturel Des Moulins, 266 Chemin des Moulins**

**Séance découverte 5€ - Merci de s'inscrire préalablement**

Association **JOIE d'ETRE** - Viviana Ricciardi 06.81.49.32.45 e-mail  
vivianaricciardi@yahoo.fr [www.joiedetre.com](http://www.joiedetre.com)

## **Biodanza, la danse de la vie**

Biodanza vient de bios (vie) et danza (danse). C'est un système d'épanouissement des potentialités humaines, qui, à travers des danses accessibles à tous, favorise la présence à soi, la vitalité et l'ouverture à la relation aux autres et au monde.

La Biodanza permet de se sentir bien dans son corps, de s'exprimer de manière spontanée, de dynamiser son énergie vitale, d'élever l'estime et la confiance en soi, de faciliter les relations aux autres, de mieux réagir dans les situations source de stress.

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

C'est à ce moment là que nous sommes nous-mêmes : nous sentons notre énergie vitale circuler et nous laissons nos qualités d'être s'exprimer dans le monde, en relations avec les autres.

Je propose de vivre ce voyage dans chacun de mes ateliers, pour favoriser le processus d'expression vitale et créatrice de notre être, dans notre vie, au quotidien.

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®, j'accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 18 ans.

Je reçois en séance individuelle et de couple à Chambéry, et j'anime des ateliers de groupe, hebdomadaires et en weekend.

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](http://www.vivianaricciardi-psychotherapie.com)