

# Danse & Présence

Etre en mouvement dans le monde



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

**S'ouvrir progressivement à la relation aux autres**

**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 17 septembre**

Centre Socio Culturel Des Moulins, 266 Chemin des Moulins  
73000 Chambéry - Parking à disposition

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

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

e-mail [vivianaricciardi@yahoo.fr](mailto:vivianaricciardi@yahoo.fr) - [www.joiedetre.com](http://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.

C'est à ce moment là que 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 notre capacité de présence se manifeste par un bien-être et un équilibre global, et par la capacité à retrouver plus facilement cet équilibre dans les situations source de stress, car elle renforce l'estime et la confiance en soi, la capacité de faire des choix, l'aisance relationnelle.

Je propose de vivre ce voyage dans chacun de mes ateliers, pour favoriser le processus d'expression vitale et créatrice de notre Etre, 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)