

# Danse&Présence®

Etre en mouvement dans le monde



## GROUPE HEBDOMADAIRE

**Judi 19h30 à 21h30**

Séance découverte 5€ - inscription préalable

avec **Viviana Ricciardi**

**Laisser son Etre se mettre en mouvement**

**Se sentir présent dans l'instant**

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

Pour tous les âges, pour les hommes et les femmes

Salle Mosaïque, 165 rue Jean Paul Sartre - 73000 Chambéry

# 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 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.

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 20ans.

Je reçois en séance individuelle et de couple 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](http://www.vivianaricciardi-psychotherapie.com)

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)

