



DIMANCHE 28 FEVRIER

De 10h30 à 17h30

Salle Emile Combes

Rue de la pépinière

17000 La Rochelle

Venez partager une journée BIODANZA sur le thème

PRENDRE SOIN DE SOI ,

PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Il n'est pas nécessaire de savoir danser



Prendre soin de soi c'est savoir écouter ce qui se passe à l'intérieur de notre corps, écouter nos sensations corporelles et les accueillir. La capacité à sentir nous permet de donner du sens à notre vie. Elle nous rend autonome face à nos choix existentiels. C'est savoir identifier nos besoins et les nourrir. C'est exprimer nos limites avec souplesse et fluidité. C'est s'ouvrir au monde et cultiver des relations nourrissantes.

Prendre soin de l'autre c'est lui offrir une présence aimante, de marcher à ses côtés, sans juger, sans vouloir pour lui. C'est lui offrir un regard qui soutient. Prendre soin **n'est pas** prendre en charge!

La Biodanza, danse de la vie, plus qu'une simple technique, est un véritable **art de vivre**.

Par des exercices en **musique**, des **rencontres**, des espaces **d'expression** et **d'intériorisation**, elle nous amène progressivement à nous libérer de nos tensions pour retrouver le plaisir simple et intense **d'être vivant**.

Cette journée s'adresse à toutes personnes désireuses d'établir ou ré-établir une connexion à soi, à l'autre, au monde pour vivre des relations authentiques. A ceux et celles qui souhaitent développer leur conscience afin d'installer une cohérence entre leurs sentiments, leurs actions et leurs pensées.

« Tout ce que nous n'aurons pas ramené à la conscience se manifestera comme le destin ou la fatalité. » Carl Jung

Le repas du midi est le partage des plats préparés par chacun.

**Participation financière: 40 €
La journée. Réduction pour les
Personnes à faible revenu.**



**Réservation: Maryline VINET
05 46 88 73 89 / 06 74 63 42 22 / www.arcensoi.fr**