

BIODANZA ®

Et si nous dansons pour mieux vivre en santé ?
« Car ce que tu dances, tu le deviens ! » Suzan Bürge



1. L'idée, c'est...

- .accompagner la personne atteinte d'une maladie chronique pour améliorer sa qualité de vie.
- .renforcer ses ressources face à la maladie.
- .venir en complément des programmes d'Education Thérapeutique.

*Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre de la Fabrique Créative de Santé.
Un projet de recherche en évaluera les bénéfices.*

2. La Biodanza, c'est...

- .une approche spontanée et créative pour améliorer son bien-être corporel et psychologique, **prendre plaisir à bouger**, à échanger et à danser.
- .une **méthode d'expression psycho-corporelle soutenue par l'UNESCO** et pour laquelle son créateur a été nommé pour son œuvre en vue de l'obtention du prix Nobel de la Paix en 2002. Il s'agit d'une « Danse de la vie » inspirée de plusieurs sciences humaines comme la psychologie, l'éthologie, la philosophie, l'anthropologie et les arts.

... et ce n'est pas...

.un cours de danse traditionnel ! Aucune chorégraphie à apprendre. Nul besoin de savoir danser ou d'avoir une forme physique particulière !

Sur des mouvements simples et accessibles à tous, la Biodanza fait découvrir le plaisir du mouvement et la joie de bouger sur des musiques variées.

Les ateliers de Biodanza sont ouverts à tous et proposent un espace de liberté où chacun est convié à s'exprimer librement et à découvrir sa propre danse.

3. La Biodanza, ça peut m'apporter...

- .**l'entretien et le retour à une activité physique** : élévation de la vitalité, amélioration capacités musculaires par la diminution des tensions et rigidités musculaires, réhabilitation de la motricité, des fonctions et de l'équilibre neurovégétatif, diminution des symptômes psychosomatiques et ainsi une élévation du niveau global de santé
- .**l'équilibre émotionnel** : réduction en douceur du stress de la vie quotidienne par détente et la relaxation, développement de la joie et du plaisir de vivre, de la motivation à vivre, de la capacité d'adaptation, amélioration de l'humeur endogène par diminution des états de tristesse et de dépression,
- .**la revalorisation psychique et le renforcement des capacités** : développement l'estime et de la confiance en soi, réhabilitation de l'image du corps et du corps comme source de plaisir, augmentation du jugement de réalité, renforcement de l'identité.
- .**sur le plan social** : une ouverture à la relation à autrui, une confiance et une empathie envers autrui, une élévation de la communication affective, de la solidarité et du respect

4. Si je m'inscris, je m'engage à...

- .être aussi régulier que possible sur la durée du programme proposé
- .prévenir de mon absence le cas échéant.
- .participer à un entretien au début et à la fin de l'ensemble des ateliers dans le cadre du projet de recherche.

5. L'atelier vous intéresse ?

- .**Où ?** .au CHU ou en ville (à déterminer)
- .**Quand ?** .un atelier hebdomadaire de 2 heures
- .**Qui ?** .avec **Caroline MASSON-CARTIER** de l'association THERAPEÏA

.Renseignez-vous à La Fabrique de Santé !

.Anne RIVALLAND, coordinatrice
.06 76 63 94 86
.lafabriquedesante@gmail.com