



■ La séance se termine, comme elle a commencé, par une ronde..

Bien-être

Villers : découverte de la biodanza

La voix de Christian Crapoix est posée. Comme pour faciliter la rencontre dans la douceur et la délicatesse. Chacun s'imprègne des propositions du président de l'association biOasis qui avait invité le public à découvrir la biodanza ou danse de la vie, un système d'épanouissement de nos potentiels humains, imaginé par Rolando Toro. « Un atelier de biodanza propose des danses, dynamiques ou relaxantes, à réaliser seul, à deux ou en groupe, sur des musiques expressives, rythmes primitifs, latinos, jazz, classiques, spécifiquement choisies pour leur contenu émotionnel, pour réveiller notre créativité et notre joie de vivre » détaille Christian Crapoix. « Elle nous fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions pour mettre plus de vie et de joie dans notre vie. C'est une invitation à célébrer la vie. » Aucune connaissance de la danse ou aptitude particulière n'est nécessaire. La biodanza est un processus qui redonne la

priorité à l'expérience du corps et de la sensibilité. Elle libère le stress en douceur et renforce la confiance en soi au fil des intentions, entre danse du bassin, caresse des mains, eutonie du doigt et bien d'autres exercices. Une première pour Dominique Muller. « C'est une très bonne approche pour se reconnecter à soi-même et s'accepter tel que l'on est. Elle nous amène à prendre soin de nous, des autres et de notre environnement. » Une séance de biodanza se nomme la vivencia, « c'est la satisfaction de vivre intensément ses danses dans l'ici et maintenant » complète Christian Crapoix. « Elle laisse notre créativité s'exprimer par notre propre mouvement de danse né de notre ressenti, de notre sensibilité à la musique en mettant en sourdine notre mental. » Et de conclure en s'adressant aux participants : « Merci d'avoir osé ! » - Contact biOasis : Christian Crapoix, cours bimensuel de biodanza (les mercredis à 19 h 30, semaines impaires), ex-groupe scolaire Marcel-Pagnol à Villers-lès-Nancy. Tél. 06.43.33.56.05.