



Le pouvoir de la Vivencia

Séance du mercredi 25.04.2018 à 19 h 00, salle Panorama, rue du Clos 9 à Vevey

Qu'est-ce que la vivencia ? C'est l'instant présent vécu avec intensité, présence intense à soi. C'est une sorte d'état de grâce que je ne peux ni rechercher, ni retenir. Je m'y retrouve parfois dans un éclat de rire, dans un instant de contemplation totale de la Beauté de la Nature, dans une belle méditation, dans le chant, la danse... Les bébés sont dans cet état presque à chaque seconde. Le contact avec les animaux et leur observation mettent la lumière sur le fait qu'il sy sont... à fond...

Dans l'invitation de la Biodanza, la vivencia est la cerise sur le gâteau et l'outil essentiel. Les propositions de mouvements nous donnent la possibilité d'une exploration par nous-même, nous permettant d'aller toucher cet espace merveilleux qui est en chacun de nous.

Le bien-être s'apprend par la pratique, par l'expérimentation. Etre « en vivencia » au sein d'un espace enrichi par le groupe, la musique, la danse, le lien et d'autres belles surprises comme la Biodanza le propose est... à expérimenter... hihhi...

La séance de cette semaine est comme la semaine dernière, une séance découverte. Si vous n'avez jamais pratiqué, vous êtes donc les bienvenus.

Je me réjouis de vous accueillir dans cet espace ludique et doux. Merci de m'envoyer un SMS ou de me téléphoner, chers explorateurs... Mélanie : 079/409.07.16