



Feed-back et Vitalité : séance du 06.06.2018
Salle du Panorama Vevey à 19 h 00
Contacter Mélanie pour saisir votre opportunité d'explorer votre Vitalité :
079/409.07.16

La vitalité est une Energie avec 2 pôles : l'activité et le repos. Comme dans tout, les pôles ne sont pas opposés mais bien complémentaires, l'un nourrissant l'autre et inversement. Aller explorer de manière subtile, affiner nos perceptions de ce qui nous fait du bien, écouter le moment où notre corps nous dit : j'ai besoin de repos, j'ai besoin de bouger...

Avant de faire de la Biodanza mon Energie était plus intense que les montagnes russes, version en haut d'un coup, en bas d'un coup. Je sautillais au-delà de mes capacités, puis je « tombais » comme une mouche. En allant régulièrement explorer une manière plus organique de placer mon Energie, la courbe de ma vitalité est devenue plus ronde, plus harmonieuse.

Ce que nous mangeons est capital pour notre pleine santé et donc notre vitalité, mais la manière de nous nourrir est tout aussi importante. Ainsi je peux manger sain avec du stress et il me manquera alors probablement quelque chose. Mon attitude de respect envers moi-même est précieuse, donc. La nourriture physique est une part de « se nourrir », la nourriture du corps, de l'Ame passe aussi par la qualité de ce que nous vivons. Passer un moment délicieux dans le cadre de la Biodanza (par exemple, hihhi...) est un puis de nourriture qui va faire vibrer nos cellules jusqu'à leur centre... Et lorsque nos cellules frétilent... Mmmmmmm on pétille...