



C'est la rentrée Biodanza ce mercredi 09.01.2019 à 19 h 00 Rue du Clos 9 à Vevey.
Nous sommes toujours en train de visiter les catégories de mouvement humain. Cette
séance sera sur l'EUTONIE.

Qu'est-ce donc ? L'eutonie est un des exercices les plus subtils et doux qu'il nous est donné de vivre au cours d'une séance de Biodanza. C'est un mouvement ou le simple contact avec par exemple le bout d'un doigt (comme cette illustration le montre) devient danse, contact, présence, douceur profonde.

C'est un moyen aussi de nous essayer au contact respectueux avec l'autre et soi-même en vivant la relation en feed-back ou l'ajustement (non mental, mais cenesthésique, c'est-à-dire du mouvement) n'est pas mental, mais de réciprocité de lien subtil.

Soudain, il n'a plus de dominant ni de dominé, mais un lien humain, profondément humain. Ce type de mouvement nous ressource et nous fait vivre nos compétences de bonté par exemple, jusqu'au plus profond de nos cellules.

« Dans toutes les magnifiques compétences humaines, c'est une illusion de penser : « je vais en premier acquérir ses compétences et ensuite j'irai vers les autres ». C'est en allant vers les autres que je construis ses compétences, dans la relation. » extrait du livre de Isabelle Filliozat sur la confiance en soi.

La Biodanza est la voie royale pour s'entraîner à devenir l'être que nous sommes depuis toujours. C'est une redécouverte de soi au travers le mouvement, la musique et la rencontre avec les autres et avec soi.

Au Plaisir de vous retrouver ou de vous rencontrer. Pour infos et inscriptions:
Mélanie: 079/409.07.16