



BIODANZA®, La Danse de la Vie !

**** Un merveilleux système de développement Humain
et de croissance personnelle ****

Origine ? La Biodanza® a été créée, il y a plus de 45 ans, par le **Professeur Rolando Toro Araneda**, anthropologue, psychologue, poète et artiste, né au Chili en 1924. Elle puise ses fondements dans les différents domaines d'études de l'être humain et du vivant : anthropologie, éthologie, psychologie, sociologie, biologie, physiologie, médecine, etc...

Elle est née d'une profonde méditation sur la vie et le bien-être, et de **l'impulsion naturelle à satisfaire nos instincts de base** d'amour, de santé, de liberté, de création, de nutrition, de plaisir et d'harmonie cosmique humaine.

Quoi ? Le Système Biodanza® utilise le langage universel de la danse et de la musique, en groupe. Sur des danses et des mouvements simples accessibles à tous, la Biodanza® nous fait redécouvrir le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer nos émotions.

Comment ? Son instrument méthodologique est « **la vivencia** », mot espagnol qui veut dire « expérience vécue avec une grande intensité, ici et maintenant, qui englobe les fonctions émotionnelles, les sensations internes et l'organisme tout entier ». La vivencia est une porte au travers de laquelle nous pénétrons dans le pur espace de l'Être, espace dans lequel le temps n'existe plus et où nous sommes nous-mêmes, ici et maintenant et pour l'éternité.

Quels sont les bienfaits ? Etude scientifique à l'appui, il a été prouvé que la Biodanza® est **une pratique qui améliore considérablement la santé**. Par des exercices d'activation neurovégétative, des situations de rencontres, de communication et de contacts, la Biodanza® potentialise tous les potentiels génétiques de l'être humain. Elle permet une régulation du cerveau archaïque (centre des émotions), favorise l'homéostasie interne et renforce le système immunitaire.

Concrètement, la Biodanza® s'adresse à toute personne motivée qui a besoin de :

- Réduire son anxiété et son stress
- Se sentir plus enthousiaste et plus vitale
- Retrouver sa joie de vivre
- Mieux gérer son émotivité, sa sensibilité et sa vulnérabilité
- Augmenter sa confiance et son estime afin d'abandonner la dévalorisation et l'autocensure
- Ressentir le plaisir dans tous les actes de sa vie quotidienne
- Rétablir des liens avec autrui, enrichir ses rencontres et vivre des relations authentiques et profondes
- Développer sa capacité à aimer et à être aimée
- Développer sa créativité et prendre en main son existence

Il n'y a pas de limite d'âge pour la pratique de la Biodanza® et aucune compétence particulière n'est demandée.

La facilitatrice ? Véronique Aguilera

Sa raison d'Être : « **Révéler la Puissance et la Joie de l'incarnation** »

La Biodanza® a changé ma vie. Depuis 2013, j'ai le plaisir de faciliter ce merveilleux système et de permettre à chaque personne d'incarner et de rayonner davantage qui elle est.

Venez découvrir, venez danser la Vie au sein de mon cours à Montpellier, vous engager dans le Parcours entre femmes « Incarnez la Puissance et la Joie de votre Féminin Sacré » ou danser dans les ateliers et stages que je propose !



Retrouvez toutes les informations sur le site : www.veroniqueaguilera.com.

Je suis disponible pour vous rencontrer ou échanger par téléphone au 06 63 10 21 75.

Avec joie de danser la Vie ensemble ! Lumineusement, Véronique