

## A qui s'adresse la Biodanza®?

La Biodanza® ne demande aucune compétence particulière, elle est accessible à tous, jeune ou moins jeune, agile ou raide, danseur ou non-danseur. On la pratique dans une tenue souple et confortable. Elle ne vise aucune performance, mais a comme objectif principal l'amélioration du bien-être.

## Formation des professeurs de Biodanza®

Les professeurs de Biodanza® ont suivi une formation de 3 ans, donné un minimum de 8 cours sous supervision et écrit un travail de fin d'études.

La Biodanza® est soutenue par l'expérience personnelle de son créateur, Rolando Toro, et par les connaissances de la biologie, la psychologie, la physiologie, l'anthropologie, la philosophie et l'épigénétique.

**[www.lahoopa.org](http://www.lahoopa.org)**  
**0499 81 32 93**

## Qu'est-ce que la Biodanza®?

Bios = la vie, danza = mouvement plein de sens. La Biodanza® propose la danse comme outil pour entrer en mouvement sous l'impulsion de musiques et de consignes appropriées. C'est une expression de soi par l'intermédiaire du corps et du mouvement, afin de développer l'intelligence affective par la danse en groupe, une expérimentation de l'instant présent.



La santé est un état global de bien-être émotionnel, physique et psychique. Le mouvement est excellent pour la santé, la danse aussi.

## Bouger, Danser, S'exprimer librement



## La Biodanza® au service de la santé

*"La danse active la sensation émouvante d'être vivant".  
Rolando Toro Araneda*



## Les effets de la Biodanza®?

La Biodanza® a plus d'effets positifs sur la santé que le mouvement pur et simple, car elle stimule en même temps les fonctions mentales, émotionnelles et physiques. Les pensées, les sentiments et le comportement retrouvent un mieux-être. On constate des effets positifs de la Biodanza® chez les personnes en bonne santé, ainsi que chez des personnes atteintes de maladies mentales et physiques. Des études sur ces effets sont en cours de validation.

### ❖ Aspect physique :

La Biodanza® ne vise ni performance ni compétition ni buts à atteindre. Elle apporte une amélioration générale de l'état physique, diminue le stress, permet de se relaxer et procure un bien-être durable.



### ❖ Aspect psychologique :

La Biodanza® renforce l'estime de soi et la confiance en soi, elle permet la construction d'une identité épanouie et de développer ce qu'il y a de meilleur en soi et de l'exprimer.

Elle apporte un mieux-être à effet durable sur la thymie et invite à prendre sa vie en mains.

Elle a des effets positifs en cas de burnout, d'idées négatives et même suicidaires en renforçant la joie de vivre et le plaisir d'être vivant.

### ❖ Aspect social :

La Biodanza® développe la solidarité, le respect, le feed-back, le soutien mutuel, le souci des autres, et stimule la création de liens sociaux. Les séances se passent dans un climat bienveillant, de confiance, sans critique ni jugement. Elle développe l'empathie et les compétences relationnelles.

### ❖ Quelques références :

1. Health effects derived from an annual course of Biodanza® practice; M.T. Giannelli, P. Giannino, A. Mingarelli - in *Psicologia della Salute* Ed. Franco Angeli. Issue 1/2015, pp 84-107.

2. Biodanza® effects on Parkinsonian patients' functionality; P.Bongioanni(1,2), C.Vannini(3), M.E. Girò(1,2), A. Canova(2), V. Cianci(2), S. Sherkat(2).

(1) U. O. Neuroriabilitazione, Azienda Ospedaliero-Universitaria Pisana; (2) NeuroCare onlus; (3) Associazione di Promozione Sociale Il cerchio della vita (<http://www.ilcerchiodellavita.it>).

3. A proposal for affective-motor rehabilitation for Parkinsonians and their caregivers; P. Bongioanni, C.Vannini. *Ibid.*

4. Health psychology and physiological effects of Biodanza, including reduction of psychosomatic complaints, stress reduction, increase of optimism, selfefficacy, positive session effect; Villegas, Stueck, Terren, Toro; Universidad Abierta Interamericana Buenos Aires, 1999, 2000.

5. Biodanza® and trauma therapy during natural disasters; Witruk, Reschke, Stueck, 2009, University of Leipzig.

**Biodanza à Chastre et Braine-l'Alleud  
Avec Fred Scalliet et Sarah Cornet**

**[www.lahoopa.org](http://www.lahoopa.org)  
0499 81 32 93**

Autres villes et profs : [www.biodanza.be](http://www.biodanza.be)