**Biodanza, plongée au cœur de la danse de la vie**

Un samedi matin pas tout à fait comme les autres. Il est 10h et c’est l’effervescence dans une salle de danse de Villers-lès-Nancy. Une quarantaine de personnes viennent d’arriver, rigolent, s’embrassent et prennent des nouvelles les unes des autres. Elles semblent toutes plutôt bien se connaître. Une dame interpelle Eveline Alaume, facilitatrice – coach - de biodanza qui vient là depuis deux ans, une fois par mois, animer la journée. *« Oh Eveline, bonjour, je suis tellement contente d’être là… je suis venue pour toi tu sais… »* Réponse pleine de sourire : *« Oh merci, c’est gentil, mais tu es venue aussi pour toi j’espère ? » « Bien sûr ! Je me sens en phase avec moi-même depuis le dernier stage ! »* Intriguant. Que va-t-il bien se passer dans cette salle ? Eveline Alaume explique le principe de la biodanza en quelques mots. Un certain Rolando Toro Araneda, chilien, a inventé cette méthode de développement humain dans les années 60. *« C’est la poétique de la rencontre humaine. La danse de la vie »*, résume-t-elle. *« Mais il y a un principe dans la biodanza, il n’y a pas de spectateurs. Vous devez participer ! »* Et voilà comment je suis embarquée dans cette aventure qui commence par une ronde, comme à l’école, où chacun se présente en se prenant par la main ! La suite est faite d’émotions, de mouvements et d’échanges. Suivant les différents exercices, les participants dansent, bougent, se frôlent, se touchent même, s’embrassent parfois, se sourient – tout le temps – mais personne ne parle. *« C’est un dialogue mais pas avec des mots. Cela permet de se recentrer et de sentir son corps. Disons que c’est un retour sur soi-même et une ouverture sur les autres »*, explique Christian Crapoix, facilitateur lui aussi de biodanza et organisateur de ses stages via son association Bioasis. Autour de moi, à la fin de certains exercices, je vois des yeux rougis et même parfois des larmes couler sur les joues. *« Ce n’est pas de la tristesse, juste de l’émotion pure »*, me murmure quelqu’un.

**« Le plus » :** Sensation d’apaisement, de bien-être, se laisser aller à ses émotions permet aussi d’apprendre à se connaître soi-même. Bravo la biodanza.

**Infos pratiques :** Des cours de biodanza ont lieu les mercredis des semaines impaires, à 19 h30, groupe scolaire Marcel Pagnol, à Villers-Clairlieu.

Prochains stages d’une journée, les samedis 10 novembre et 15 décembre.

**Méditation active, une heure pour soi**

Comme un rayon de soleil, l’invitation à la méditation active arrive sur votre mail et vous vous dites que c’est le moment ou jamais de prendre une heure pour vous et de larguer les amarres. L’été, Christian Crapoix propose ces pauses au parc Mme de Graffigny, à Villers-lès-Nancy. De septembre à juin, il vous donne rendez-vous dans une salle polyvalente d’école, toujours à Villers. La méditation active ou en mouvement a été initiée par Osho, maître Indien zen. *«  Nous les occidentaux, on ne sait pas penser à rien et rester dans le calme. Voilà pourquoi Osho a eu cette idée : l’esprit et le corps doivent participer à la méditation »*, introduit Christian Crapoix. Le principe est simple : sur de la musique, vous entrez en mouvement, écoutez votre respiration et suivez le coach. Après, on se sent comment ? Détendus, heureux, peut-être dérangés car certaines sensations nouvelles ont pu émerger. Vivre cette expérience en groupe est bienveillant et sécurisant. Le lâcher-prise, ça a du bon !

**« Le plus » :** Frissons, fatigue, larmes, chaleur, joie, toutes ses sensations peuvent vous envahir.

**Infos pratiques :** Les mercredis des semaines paires, à 19 h, groupe scolaire Marcel Pagnol, à Villers-Clairlieu.

**Association Bioasis, Christian Crapoix : 06 43 33 56 05**

[**bioasis-54@orange.fr**](mailto:bioasis-54@orange.fr)

[**http://www.mesoasis.com**](http://www.mesoasis.com/)