

# BIODANZA

## REVUE DE PRESSE

### 2021- 2022

À la date du : 15 novembre 2022



# La Biodanza :

la danse de la vie qui aide à traverser la crise sanitaire actuelle

Alors que la crise sanitaire nous a tenu physiquement éloignés pendant de longs mois, la pratique de la Biodanza pourrait bien nous reconnecter en douceur avec nous-même et avec les autres. La France compte déjà 4 000 participants à cette activité qui associe la danse et la quête de bien-être du corps et de l'esprit. Il est grand temps de se remettre en mouvement !

## La Biodanza : une danse pour exprimer le langage du corps

Originnaire d'Amérique du Sud, la Biodanza est une discipline basée sur le mouvement : la danse, danza en espagnol et bio pour la notion de vie. Elle vise au bien-être du corps et de l'esprit. Concrètement, c'est une activité d'expression corporelle, en musique et en groupe, guidée par un professeur-facilitateur. À partir de propositions simples et accessibles à tous, la Biodanza permet de redécouvrir le plaisir de bouger, de ressentir et d'exprimer des émotions. C'est une façon de renouer simplement avec le langage universel du corps, pour se sentir de plus en plus vivant, séance après séance. Cette activité physique s'appuie sur des processus complexes et subtils qui stimulent la joie de vivre et le bien-être. Ainsi, le professeur de biodanza crée des séances structurées et sur-mesure chaque semaine qui s'adaptent aux besoins spécifiques qu'il observe semaine après semaine pour son groupe. Trois années de formation et plusieurs mois de pratique supervisée sont nécessaires pour devenir professeur-facilitateur. "Ma proposition est d'éclaircir les modèles de mouvements fonctionnels pour favoriser une profonde connexion à la vie" (**Rolando Toro Aradena – créateur de la biodanza**).

Des études scientifiques ont été menées par plusieurs chercheurs, principalement dans les Universités de Santiago (Chili), de Leipzig (Allemagne) et de Riga (Lettonie). Ces recherches montrent que la Biodanza a des effets positifs sur la santé, notamment en matière de stress et affections psychosomatiques, de fibromyalgie, de maladie de Parkinson et de stress post-traumatique. D'autres études font état d'une amélioration de la santé globale chez les personnes ayant une pratique régulière de la Biodanza.

L'ensemble de ces études sont répertoriées sur le site : [www.bionet.name](http://www.bionet.name) dans la rubrique "biodanza-research/publications"



## Une pratique de plus en plus répandue

Aujourd'hui, plus de 4 000 personnes pratiquent chaque semaine la Biodanza en France : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. Les séances sont adaptées en fonction de l'âge et de la condition physique des participants. Il n'est pas nécessaire de posséder une licence (ce n'est pas un sport mais une activité physique) ni en général de présenter un certificat médical (il n'y a pas de recherche de performance) pour pratiquer. Une séance dure en moyenne une heure trente à deux heures. Elle commence par un temps de parole où le professeur écoute les éventuels retours des participants sur des expériences significatives qu'ils ont vécues lors de la séance précédente. Puis le professeur présente le thème de la séance du jour en lien avec la théorie de la Biodanza et la vie quotidienne. Ensuite, il propose un enchaînement de mouvements dansés individuels, à deux, ou en groupe, sur des musiques soigneusement choisies pour stimuler le mouvement spontané de chacun. Les musiques les plus diverses sont utilisées : rythmes latinos, musiques ethniques, jazz, folk, rock, musique classique... Aucune proposition n'est obligatoire. S'il est conseillé d'essayer chaque proposition, il est toujours possible de se mettre de côté et de reprendre avec le groupe à la danse suivante.

## Se remettre en mouvement

Au sortir de bientôt deux ans de pandémie, il n'est pas évident d'afficher une forme physique optimale. La Biodanza permet de se remettre en mouvement, en suivant son propre rythme. Pour pratiquer, il n'est pas nécessaire de savoir danser, il suffit juste d'avoir envie de bouger et de se faire du bien. Chaque participant arrive comme il est, profite de l'instant présent, se laisse porter et inspirer... et peut contacter la joie de vivre et le plaisir du partage et de la convivialité dès la 1<sup>ère</sup> séance !

## Se détendre et retrouver ses sensations

Rien de tel qu'une séance hebdomadaire pour évacuer le stress du quotidien et se reconnecter avec soi-même et ce qui nous fait du bien. La pratique régulière de la Biodanza participe à l'amélioration de la vitalité, de la créativité, de la capacité à éprouver de la joie et du plaisir.

## Recréer du lien

La Biodanza est aussi une activité conviviale qui favorise les interactions, l'expression de l'affectivité, permet de créer du lien de façon simple et bienveillante, dans le respect et la liberté de chacun. Une manière sensible de se rapprocher et apprendre à vivre mieux les uns avec les autres.

### La Biodanza dans le monde

La Biodanza, (appellation parfois francisée en biodanse), est une méthode de développement humain créée dans les années 60 par **Rolando ToroAraneda**, anthropologue, psychologue et pédagogue chilien. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus d'une quarantaine de pays, principalement en Amérique du Sud et en Europe, mais aussi au Canada, aux États-Unis, en Russie, Israël, en Afrique du Sud et au Japon. Cette méthode simple et accessible à tous se pratique en cours hebdomadaire tout public et aussi auprès de publics spécifiques très variés : écoles, entreprises, hôpitaux, centres de détention, établissements pour personnes âgées...



## À propos de la FFP Biodanza

[www.biodanza-federation-france.com](http://www.biodanza-federation-france.com)

La Fédération Française des Professionnels de Biodanza, association loi 1901 gérée par des bénévoles, regroupe aujourd'hui 230 professeurs formés dans les écoles agréées par l'International Biodanza Fédération (IBF). Il existe 9 écoles de formation des professeurs en France : Paris, Lyon, Nantes, Nice, Draguignan, Avignon, Carcassonne, Dijon et Toulouse. La profession de professeur-facilitateur de Biodanza est en passe d'être reconnue dans le répertoire opérationnel des métiers et de l'emploi (fichier ROME), à la rubrique « ateliers d'expression corporelle ».

### Contact Presse

Anne de Vita

ADV, Relations presse & publics

06.61.45.51.94

[anne.devita@adv.fr](mailto:anne.devita@adv.fr)

# La Biodanza :

## la danse de la vie qui aide à traverser la crise sanitaire actuelle

Alors que la crise sanitaire nous a tenu physiquement éloignés pendant de longs mois, la pratique de la Biodanza pourrait bien nous reconnecter en douceur avec nous-même et avec les autres. La France compte déjà 4 000 participants à cette activité qui associe la danse et la quête de bien-être du corps et de l'esprit. Il est grand temps de se remettre en mouvement !

### La Biodanza : une danse pour exprimer le langage du corps

Originaire d'Amérique du Sud, la Biodanza est une discipline basée sur le mouvement : la danse, danza en espagnol et bio pour la notion de vie. Elle vise au bien-être du corps et de l'esprit. Concrètement, c'est une activité d'expression corporelle, en musique et en groupe, guidée par un professeur-facilitateur. À partir de propositions simples et accessibles à tous, la Biodanza permet de redécouvrir le plaisir de bouger, de ressentir et d'exprimer des émotions. C'est une façon de renouer simplement avec le langage universel du corps, pour se sentir de plus en plus vivant, séance après séance. Cette activité physique s'appuie sur des processus complexes et subtils qui stimulent la joie de vivre et le bien-être. Ainsi, le professeur de biodanza crée des séances structurées et sur-mesure chaque semaine qui s'adaptent aux besoins spécifiques qu'il observe semaine après semaine pour son groupe. Trois années de formation et plusieurs mois de pratique supervisée sont nécessaires pour devenir professeur-facilitateur. "Ma proposition est d'éclaircir les modèles de mouvements fonctionnels pour favoriser une profonde connexion à la vie (**Rolando Toro Aradena – créateur de la biodanza**)".

Des études scientifiques ont été menées par plusieurs chercheurs, principalement dans les Universités de Santiago (Chili), de Leipzig (Allemagne) et de Riga (Lettonie). Ces recherches montrent que la Biodanza a des effets positifs sur la santé, notamment en matière de stress et affections psychosomatiques, de fibromyalgie, de maladie de Parkinson et de stress post-traumatique. D'autres études font état d'une amélioration de la santé globale chez les personnes ayant une pratique régulière de la Biodanza.

L'ensemble de ces études sont répertoriées sur le site : [www.bionet.name](http://www.bionet.name) dans la rubrique "biodanza-research/publications"



## Une pratique de plus en plus répandue

Aujourd'hui, plus de 4 000 personnes pratiquent chaque semaine la Biodanza en France : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. Les séances sont adaptées en fonction de l'âge et de la condition physique des participants. Il n'est pas nécessaire de posséder une licence (ce n'est pas un sport mais une activité physique) ni en général de présenter un certificat médical (il n'y a pas de recherche de performance) pour pratiquer. Une séance dure en moyenne une heure trente à deux heures. Elle commence par un temps de parole où le professeur écoute les éventuels retours des participants sur des expériences significatives qu'ils ont vécues lors de la séance précédente. Puis le professeur présente le thème de la séance du jour en lien avec la théorie de la Biodanza et la vie quotidienne. Ensuite, il propose un enchaînement de mouvements dansés individuels, à deux, ou en groupe, sur des musiques soigneusement choisies pour stimuler le mouvement spontané de chacun. Les musiques les plus diverses sont utilisées : rythmes latinos, musiques ethniques, jazz, folk, rock, musique classique... Aucune proposition n'est obligatoire. S'il est conseillé d'essayer chaque proposition, il est toujours possible de se mettre de côté et de reprendre avec le groupe à la danse suivante.



## Se remettre en mouvement

Au sortir de bientôt deux ans de pandémie, il n'est pas évident d'afficher une forme physique optimale. La Biodanza permet de se remettre en mouvement, en suivant son propre rythme. Pour pratiquer, il n'est pas nécessaire de savoir danser, il suffit juste d'avoir envie de bouger et de se faire du bien. Chaque participant arrive comme il est, profite de l'instant présent, se laisse porter et inspirer... et peut contacter la joie de vivre et le plaisir du partage et de la convivialité dès la 1ère séance !

## Se détendre et retrouver ses sensations

Rien de tel qu'une séance hebdomadaire pour évacuer le stress du quotidien et se reconnecter avec soi-même et ce qui nous fait du bien. La pratique régulière de la Biodanza participe à l'amélioration de la vitalité, de la créativité, de la capacité à éprouver de la joie et du plaisir.



## Recréer du lien

La Biodanza est aussi une activité conviviale qui favorise les interactions, l'expression de l'affectivité, permet de créer du lien de façon simple et bienveillante, dans le respect et la liberté de chacun. Une manière sensible de se rapprocher et apprendre à vivre mieux les uns avec les autres.

### La Biodanza dans le monde

La Biodanza, (appellation parfois francisée en biodanse), est une méthode de développement humain créée dans les années 60 par **Rolando Toro Araneda**, anthropologue, psychologue et pédagogue chilien. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus d'une quarantaine de pays, principalement en Amérique du Sud et en Europe, mais aussi au Canada, aux États-Unis, en Russie, Israël, en Afrique du Sud et au Japon. Cette méthode simple et accessible à tous se pratique en cours hebdomadaire tout public et aussi auprès de publics spécifiques très variés : écoles, entreprises, hôpitaux, centres de détention, établissements pour personnes âgées...

## À propos de la FFP Biodanza

[www.biodanza-federation-france.com](http://www.biodanza-federation-france.com)

La Fédération Française des Professionnels de Biodanza, association loi 1901 gérée par des bénévoles, regroupe aujourd'hui 230 professeurs formés dans les écoles agréées par l'International Biodanza Fédération (IBF). Il existe 9 écoles de formation des professeurs en France : Paris, Lyon, Nantes, Nice, Draguignan, Avignon, Carcassonne, Dijon et Toulouse. La profession de professeur-facilitateur de Biodanza est en passe d'être reconnue dans le répertoire opérationnel des métiers et de l'emploi (fichier ROME), à la rubrique « ateliers d'expression corporelle ».

Si besoin Contact : Caroline Doublet :  
Vice-Présidente de la Fédération  
Française de la Biodanza – [contact.caroline.doublet@gmail.com](mailto:contact.caroline.doublet@gmail.com) – 06 27 07 2972

Contact Presse

Anne de Vita

ADV, Relations presse & publics

06.61.45.51.94

[anne.devita@advrp.fr](mailto:anne.devita@advrp.fr)



# RETOMBÉES



# RETOMBEES ADVRP OBTENUES 2021-2022

SUPPORT	PARUTIONS
Mine D'Infos	3 décembre 2021
Press Club France	26 janvier 2022
New Witch	22 Mars 2022
Ma santé Auvergne Rhône Alpes	24 Mars 2022
MAXI	numéro 1853 du 2 mai
VIVE LA FORME	Revue mensuelle juin-août
NATURELLES	AUTOMNE 2022 « Interview de Caroline Doublet en Juillet dirigée par Marine Lucas »
VIE SAINE ET ZEN	14 novembre 2022



# MINE D'INFOS

VENDREDI 3 DÉCEMBRE 2021

## La Biodanza : la danse de la vie qui aide à traverser la crise sanitaire actuelle

La Biodanza : une danse pour exprimer le langage du corps

Alors que la crise sanitaire nous a tenu physiquement éloignés pendant de longs mois, la pratique de la Biodanza pourrait bien nous reconnecter en douceur avec nous-même et avec les autres. La France compte déjà 4 000 participants à cette activité qui associe la danse et la quête de bien-être du corps et de l'esprit. Il est grand temps de se remettre en mouvement !

Originaire d'Amérique du Sud, la Biodanza est une discipline basée sur le mouvement : la danse, danza en espagnol et bio pour la notion de vie. Elle vise au bien-être du corps et de l'esprit. Concrètement, c'est une activité d'expression corporelle, en musique et en groupe, guidée par un professeur-facilitateur. À partir de propositions simples et accessibles à tous, la Biodanza permet de redécouvrir le plaisir de bouger, de ressentir et d'exprimer des émotions. C'est une façon de renouer simplement avec le langage universel du corps, pour se sentir de plus en plus vivant, séance après séance. Cette activité physique s'appuie sur des processus complexes et subtils qui stimulent la joie de vivre et le bien-être. Ainsi, le professeur de biodanza crée des séances structurées et sur-mesure chaque semaine qui s'adaptent aux besoins spécifiques qu'il observe semaine après semaine pour son groupe. Trois années de formation et plusieurs mois de pratique supervisée sont nécessaires pour devenir professeur-facilitateur. "Ma proposition est d'éclaircir les modèles de mouvements fonctionnels pour favoriser une

profonde connexion à la vie "(Rolando Toro Aradena – créateur de la biodanza)".

Des études scientifiques ont été menées par plusieurs chercheurs, principalement dans les Universités de Santiago (Chili), de Leipzig (Allemagne) et de Riga (Lettonie). Ces recherches montrent que la Biodanza a des effets positifs sur la santé, notamment en matière de stress et affections psychosomatiques, de fibromyalgie, de maladie de Parkinson et de stress post-traumatique. D'autres études font état d'une amélioration de la santé globale chez les personnes ayant une pratique régulière de la Biodanza.

L'ensemble de ces études sont répertoriées sur le site : [www.bionet.name](http://www.bionet.name) dans la rubrique "biodanza-research/publications"

### Une pratique de plus en plus répandue

Aujourd'hui, plus de 4 000 personnes pratiquent chaque semaine la Biodanza en France : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. Les séances sont adaptées en fonction de l'âge et de la condition physique des participants. Il n'est pas nécessaire de posséder une licence (ce n'est pas un sport mais une activité physique) ni en général de présenter un certificat médical (il n'y a pas de recherche de performance) pour pratiquer. Une séance dure en moyenne une heure trente à deux heures. Elle commence par un temps de parole où le professeur écoute les éventuels retours des participants sur des expériences significatives qu'ils ont vécues lors de la séance précédente. Puis le professeur présente le thème de la séance du jour en lien avec la théorie de la Biodanza et la vie quotidienne. Ensuite, il propose un enchaînement de mouvements dansés individuels, à deux, ou en groupe, sur des musiques soigneusement choisies pour stimuler le mouvement spontané de chacun. Les musiques les plus diverses



# MINE D'INFOS

sont utilisées : rythmes latinos, musiques ethniques, jazz, folk, rock, musique classique... Aucune proposition n'est obligatoire. S'il est conseillé d'essayer chaque proposition, il est toujours possible de se mettre de côté et de reprendre avec le groupe à la danse suivante.

## **Se remettre en mouvement**

Au sortir de bientôt deux ans de pandémie, il n'est pas évident d'afficher une forme physique optimale. La Biodanza permet de se remettre en mouvement, en suivant son propre rythme. Pour pratiquer, il n'est pas nécessaire de savoir danser, il suffit juste d'avoir envie de bouger et de se faire du bien. Chaque participant arrive comme il est, profite de l'instant présent, se laisse porter et inspirer... et peut contacter la joie de vivre et le plaisir du partage et de la convivialité dès la 1ère séance !

## **Se détendre et retrouver ses sensations**

Rien de tel qu'une séance hebdomadaire pour évacuer le stress du quotidien et se reconnecter avec soi-même et ce qui nous fait du bien.

La pratique régulière de la Biodanza participe à l'amélioration de la vitalité, de la créativité, de la capacité à éprouver de la joie et du plaisir.

## **Recréer du lien**

La Biodanza est aussi une activité conviviale qui favorise les interactions, l'expression de l'affectivité, permet de créer du lien de façon simple et bienveillante, dans le respect et la liberté de chacun.

Une manière sensible de se rapprocher et apprendre à vivre mieux les uns avec les autres.

## **La Biodanza dans le monde**

La Biodanza, (appellation parfois francisée en biodanse), est une méthode de développement humain créée dans les années 60 par **Rolando Toro Araneda**, anthropologue, psychologue et pédagogue chilien. Elle est

aujourd'hui pratiquée dans plus d'une quarantaine de pays, principalement en Amérique du Sud et en Europe, mais aussi au Canada, aux États-Unis, en Russie, Israël, en Afrique du Sud et au Japon. Cette méthode simple et accessible à tous se pratique en cours hebdomadaire tout public et aussi auprès de publics spécifiques très variés : écoles, entreprises, hôpitaux, centres de détention, établissements pour personnes âgées...

## **À propos de la FFP Biodanza**

[www.biodanza-federation-france.com](http://www.biodanza-federation-france.com)

La Fédération Française des Professionnels de Biodanza, association loi 1901 gérée par des bénévoles, regroupe aujourd'hui 230 professeurs formés dans les écoles agréées par l'International Biodanza Fédération (IBF). Il existe 9 écoles de formation des professeurs en France : Paris, Lyon, Nantes, Nice, Draguignan, Avignon, Carcassonne, Dijon et Toulouse. La profession de professeur facilitateur de Biodanza est en passe d'être reconnue dans le répertoire opérationnel des métiers et de l'emploi (fichier ROME), à la rubrique « ateliers d'expression corporelle ».

## LE SERVICE RELATIONS PRESSE DU PRESS CLUB

NOUS METTONS À VOTRE DISPOSITION NOTRE RÉSEAU D'ATTACHÉS DE PRESSE INDÉPENDANTS POUR DES MISSIONS PONCTUELLES OU ANNUELLES

[EN SAVOIR +](#)

[Lire la suite](#)

ORGANISEZ VOS ÉVÉNEMENTS CHEZ LES JOURNALISTES ! LE PRESS CLUB DE FRANCE VOUS OUVRE SES PORTES



20/12/2021 – LA BIODANZA : LA DANSE DE LA VIE QUI AIDE À TRAVERSER...

Communiqués de presse

[Lire la suite](#)

Louer  
nos  
salons



## 20/12/2021 – LA BIODANZA : LA DANSE DE LA VIE QUI AIDE A TRAVERSER LA CRISE SANITAIRE ACTUELLE

131



Secteur Bien-être / Loisirs

Communiqué de presse

DÉCEMBRE 2021

## La Biodanza :

la danse de la vie qui aide à traverser la crise sanitaire actuelle

Alors que la crise sanitaire nous a tenu physiquement éloignés pendant de longs mois, la pratique de la Biodanza pourrait bien nous reconnecter en douceur avec nous-même et avec les autres. La France compte déjà 4 000 participants à cette activité qui associe la danse et la quête de bien-être du corps et de l'esprit. Il est grand temps de se remettre en mouvement !

### La Biodanza : une danse pour exprimer le langage du corps

Originnaire d'Amérique du Sud, la Biodanza est une discipline basée sur le mouvement : la danse, danza en espagnol et bio pour la notion de vie. Elle vise au bien-être du corps et de l'esprit. Concrètement, c'est une activité d'expression corporelle, en musique et en groupe, guidée par un professeur-facilitateur. À partir de propositions simples et accessibles à tous, la Biodanza permet de redécouvrir le plaisir de bouger, de ressentir et d'exprimer des émotions. C'est une façon de renouer simplement avec le langage universel du corps, pour se sentir de plus en plus vivant, séance après séance. Cette activité physique s'appuie sur des processus complexes et subtils qui stimulent la joie de vivre et le bien-être. Ainsi, le professeur de biodanza crée des séances structurées et sur-mesure chaque semaine qui s'adaptent aux besoins spécifiques qu'il observe semaine après semaine pour son groupe. Trois années de formation et plusieurs mois de pratique supervisée sont nécessaires pour devenir professeur-facilitateur. "Ma proposition est d'éclaircir les modèles de mouvements fonctionnels pour favoriser une profonde connexion à la vie" (**Rolando Toro Aradena – créateur de la biodanza**)".

Des études scientifiques ont été menées par plusieurs chercheurs, principalement dans les Universités de Santiago (Chili), de Leipzig (Allemagne) et de Riga (Lettonie). Ces recherches montrent que la Biodanza a des effets positifs sur la santé, notamment en matière de stress et affections psychosomatiques, de fibromyalgie, de maladie de Parkinson et de stress post-traumatique. D'autres études font état d'une amélioration de la santé globale chez les personnes ayant une pratique régulière de la Biodanza.

L'ensemble de ces études sont répertoriées sur le site : [www.bionet.name](http://www.bionet.name) dans la rubrique "biodanza-research/publications"



## Une pratique de plus en plus répandue

Aujourd'hui, plus de 4 000 personnes pratiquent chaque semaine la Biodanza en France : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. Les séances sont adaptées en fonction de l'âge et de la condition physique des participants. Il n'est pas nécessaire de posséder une licence (ce n'est pas un sport mais une activité physique) ni en général de présenter un certificat médical (il n'y a pas de recherche de performance) pour pratiquer. Une séance dure en moyenne une heure trente à deux heures. Elle commence par un temps de parole où le professeur écoute les éventuels retours des participants sur des expériences significatives qu'ils ont vécues lors de la séance précédente. Puis le professeur présente le thème de la séance du jour en lien avec la théorie de la Biodanza et la vie quotidienne. Ensuite, il propose un enchaînement de mouvements dansés individuels, à deux, ou en groupe, sur des musiques soigneusement choisies pour stimuler le mouvement spontané de chacun. Les musiques les plus diverses sont utilisées : rythmes latinos, musiques ethniques, jazz, folk, rock, musique classique... Aucune proposition n'est obligatoire. S'il est conseillé d'essayer chaque proposition, il est toujours possible de se mettre de côté et de reprendre avec le groupe à la danse suivante.

## Se remettre en mouvement

Au sortir de bientôt deux ans de pandémie, il n'est pas évident d'afficher une forme physique optimale. La Biodanza permet de se remettre en mouvement, en suivant son propre rythme. Pour pratiquer, il n'est pas nécessaire de savoir danser, il suffit juste d'avoir envie de bouger et de se faire du bien. Chaque participant arrive comme il est, profite de l'instant présent, se laisse porter et inspirer... et peut contacter la joie de vivre et le plaisir du partage et de la convivialité dès la 1ère séance !

## Se détendre et retrouver ses sensations

Rien de tel qu'une séance hebdomadaire pour évacuer le stress du quotidien et se reconnecter avec soi-même et ce qui nous fait du bien. La pratique régulière de la Biodanza participe à l'amélioration de la vitalité, de la créativité, de la capacité à éprouver de la joie et du plaisir.

## Recréer du lien

La Biodanza est aussi une activité conviviale qui favorise les interactions, l'expression de l'affectivité, permet de créer du lien de façon simple et bienveillante, dans le respect et la liberté de chacun. Une manière sensible de se rapprocher et apprendre à vivre mieux les uns avec les autres.

## La Biodanza dans le monde

La Biodanza, (appellation parfois francisée en biodanse), est une méthode de développement humain créée dans les années 60 par **Rolando Toro Arnedo**, anthropologue, psychologue et pédagogue chilien. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus d'une quarantaine de pays, principalement en Amérique du Sud et en Europe, mais aussi au Canada, aux États-Unis, en Russie, Israël, en Afrique du Sud et au Japon. Cette méthode simple et accessible à tous se pratique en cours hebdomadaire tout public et aussi auprès de publics spécifiques très variés : écoles, entreprises, hôpitaux, centres de détention, établissements pour personnes âgées...



DÉCEMBRE 2021

## À propos de la FFP Biodanza

[www.biodanza-federation-france.com](http://www.biodanza-federation-france.com)

La Fédération Française des Professionnels de Biodanza, association loi 1901 gérée par des bénévoles, regroupe aujourd'hui 230 professeurs formés dans les écoles agréées par l'International Biodanza Fédération (IBF). Il existe 9 écoles de formation des professeurs en France : Paris, Lyon, Nantes, Nice, Draguignan, Avignon, Carcassonne, Dijon et Toulouse. La profession de professeur-facilitateur de Biodanza est en passe d'être reconnue dans le répertoire opérationnel des métiers et de l'emploi (fichier ROME), à la rubrique « ateliers d'expression corporelle ».

Contact Presse  
Anne de Vila  
ADV, Relations presse & publics  
06.61.45.51.94  
anne.devila@advrp.fr

2

# new Witch

‘Réveillez la sorcière qui est en vous

Presse écrite FRA

NEW WITCH

Famille du média : Médias spécialisés  
grand public

Périodicité : Trimestrielle

Audience : N.C.

Sujet du média : Médecine

Edition : Printemps 2022 P.12-19

Journalistes : Emmanuelle

Mary

Nombre de mots : 1431

p. 1/8

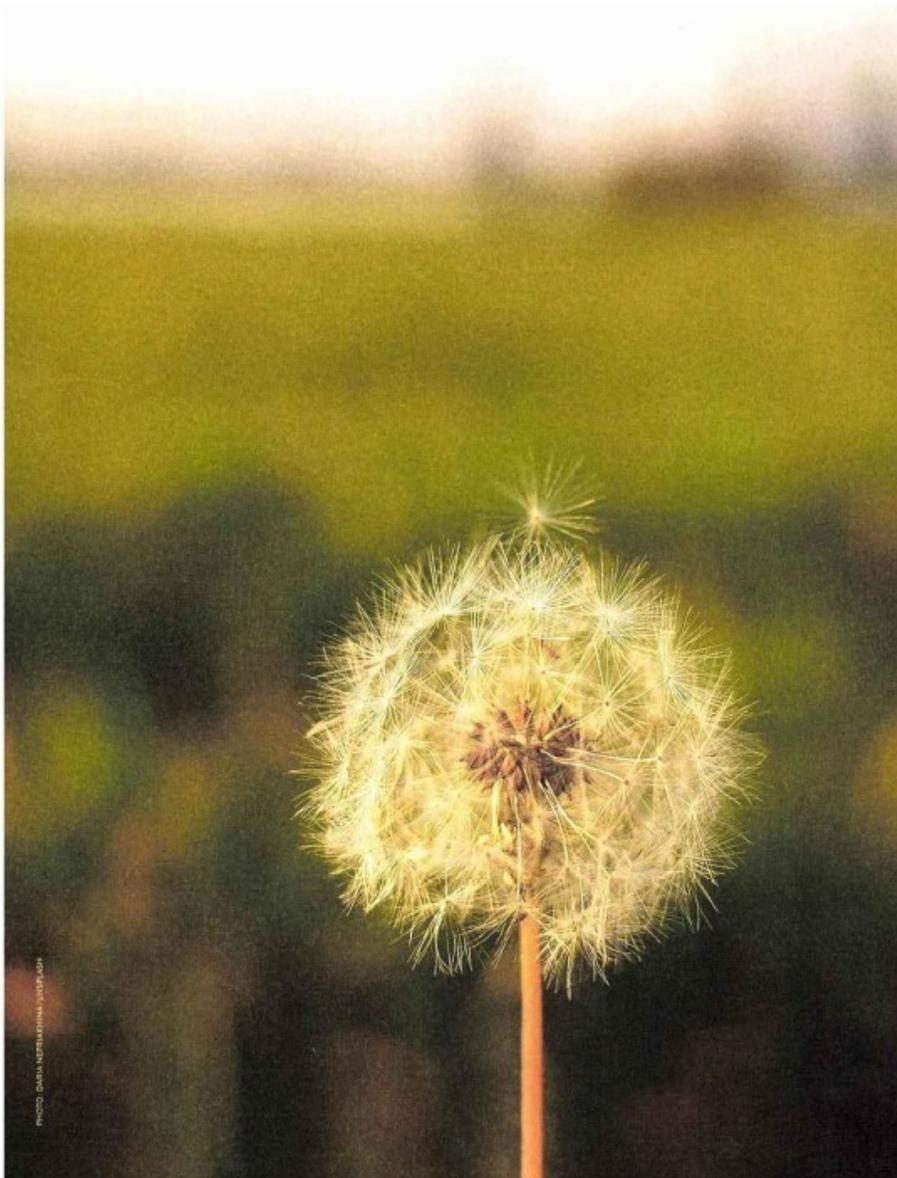


PHOTO : DAVIDA NESTLÉ/ALAMY



# new Witch

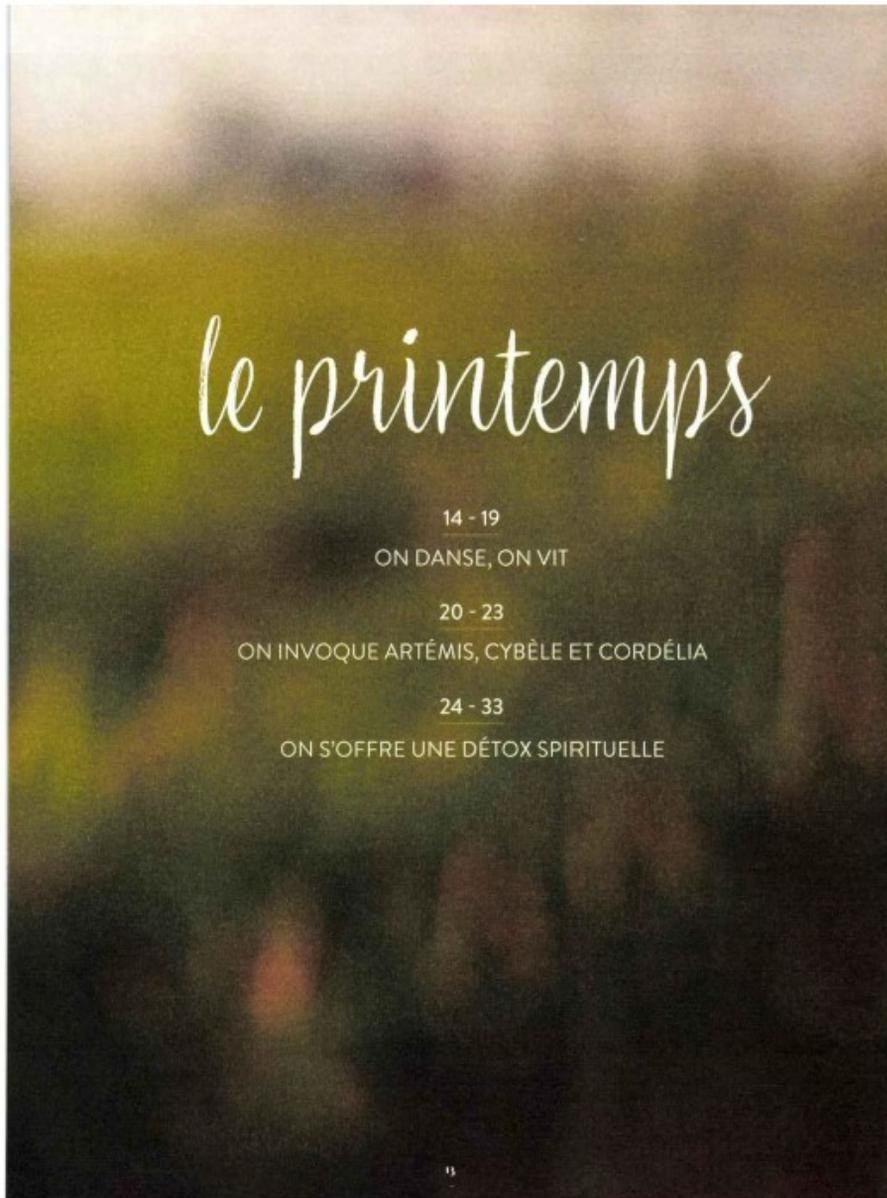
Réveillez la sorcière qui est en vous

NEW WITCH

le printemps

Edition : Printemps 2022 P.12-19

p. 2/8



# NEW Witch

Réveillez la sorcière qui est en vous

NEW WITCH

le printemps

Edition : Printemps 2022 P.12-19

p. 3/8



# new Witch

Réveillez la sorcière qui est en vous

NEW WITCH

le printemps

Edition : Printemps 2022 P.12-19

p. 4/8

PRINTEMPS SAGESSE

## Dancez, vivez !

OFFREZ-VOUS UN ESPACE DE LIBERTÉ, DE CONNEXION  
À SOI ET AUX AUTRES... UNE ODE À LA JOIE.

Texte **Emmanuelle Mary**

“La danse est le langage caché de l’âme », répétait Martha Graham, la chorégraphe qui révolutionna la danse moderne. Notre corps, en effet, reçoit autant d’informations qu’il en donne. Qu’il se meuve ou s’émeuve, il se fait le messager de notre histoire personnelle et ne ment jamais. Quand les mots manquent, il peut prendre le relais, communiquant ce qui l’habite, le traverse, l’euphorise, l’ébranle... Pourtant, dans notre monde toujours plus rapide et agité, nous nous accordons rarement le temps d’écouter ce temple qu’est notre corps. Nous le nourissons, l’habillons, le soignons, le sculptons, même... mais l’entendons-nous ? Tendons-nous l’oreille à ce qu’il a de plus profond ? L’autonisons-nous pleinement à s’exprimer ?

La danse a cela de magique qu’elle nous donne l’occasion de nous épancher, de nous libérer, de créer et de laisser éclore ce qui est au plus profond de nous. Si les arts, en général, permettent cette manifestation de l’intime, la danse est sans doute celui qui s’approche le plus près de nos émotions, de notre sensibilité.



PHOTOS: IKHAD WINDHARINI PERELLI - JENIFER BECQUIGLIONI



# new Witch

Réveillez la sorcière qui est en vous

NEW WITCH

le printemps

Edition : Printemps 2022 P.12-19

p. 5/8



PRINTEMPS # SAGESSE

## Un accès à la paix intérieure

Quand l'organisme ne décharge pas son énergie, il accumule tout à l'intérieur – le meilleur comme le pire –, et cela peut faire des ravages. Ainsi, privés de ces mouvements rythmés depuis des mois, nos corps accusent aujourd'hui le coup, avec les conséquences que l'on connaît, physiques, psychiques et sociales. Danser permet de défaire les blocages. C'est un espace de libération où l'on peut évacuer les tensions, la peur, la frustration, la déprime, la tristesse... dans des chorégraphies choisies ou improvisées. C'est d'ailleurs le but de la danse

thérapie : lâcher prise pour dénouer, soigner et « guérir ». On bouge ce qui a mal et que l'on n'a pas pu mettre en mots. Ainsi, on peut danser sa colère comme d'autres la crient, danser sa souffrance comme d'autres l'écrivent...

Même s'il peut y avoir des contre-indications, le plus souvent liées à des problèmes cardiaques, tout le monde peut s'exprimer dans des mouvements spontanés qui répondent à une musique, mais surtout viennent manifester quelque chose de soi.

Au fil des pas, tous les membres se détendent, se délient, le cerveau libère des endorphines, ces hormones naturelles du bonheur, véritable antistress... Une sensation de bien-être nous enveloppe. Les énergies recirculent. On acquiert peu à peu un sentiment d'unité.

Or, au quotidien, les occasions d'être déstabilisée ne manquent pas. Quand on ne sait plus sur quel pied danser, c'est alors qu'il faut vite se lancer pour reprendre contact avec ses points d'appui. C'est parfaitement joyeux et dynamisant.

Cette façon d'harmoniser notre énergie vitale et d'accroître l'ancrage nous rend forcément plus fortes, plus sereines et nous permet de développer des ressources pour affronter les obstacles.

PHOTO: CAROLINE VERONNEZ/PEELS

# new Witch

Réveillez la sorcière qui est en vous

NEW WITCH

le printemps

Edition : Printemps 2022 P.12-19

p. 6/8

•• La danse intuitive est une quête d'alignement et d'équilibre sur l'être tout entier, habitée de ses idéaux, ses émotions, ses sensations ••

## Connexion à soi et libération

Danser a ce pouvoir euphorisant de nous divertir, nous délivrer, nous ancrer, mais c'est aussi un merveilleux outil de connaissance de soi et de reconnexion. Particulièrement les danses intuitives qui laissent place à l'improvisation et à l'introspection, comme l'explique Myriam Jézéquel, autrice d'Écoute-toi de tout ton corps (éditions JouVence) : « La danse intuitive est une quête d'alignement et d'équilibre sur l'être tout entier, habitée de ses idéaux, ses valeurs, ses pensées, ses sentiments, ses désirs, ses émotions, ses sensations. » Si, en apparence, le corps ne fait que bouger, en se mouvant, il parle de soi. Transporté par la musique, totalement à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de son être, sans chercher ni la prouesse technique ni l'esthétique... on s'abandonne, dans une transe douce. Tout peut commencer par un mouvement improvisé, une main qui tapote sa cuisse, un pied qui remue, même fébrilement. Au rythme de la

mélodie, on se laisse porter par les vibrations, puis on se lance, variant les gestes, tentant de nouveaux pas, répétant ceux dans lesquels on se sent bien. « C'est une expérience quasi méditative durant laquelle nous sommes en authenticité, en connexion avec soi-même, reconnaît Myriam Jézéquel. Maladresses, doutes, raideurs, hésitations... font partie du processus de connaissance de soi. Il faut savoir être patient ! » Aujourd'hui, nous pensons trop. En dansant, on s'octroie une pause qui nous invite à redescendre de la tête vers notre corps pour contacter nos ressentis, nous rencontrer et, petit à petit, nous faire confiance. Depuis quinze ans, Caroline Doublet pratique la Biodanza (voir encadré page 19) et mesure le chemin parcouru. « Cette danse m'a apporté plus de connexion avec

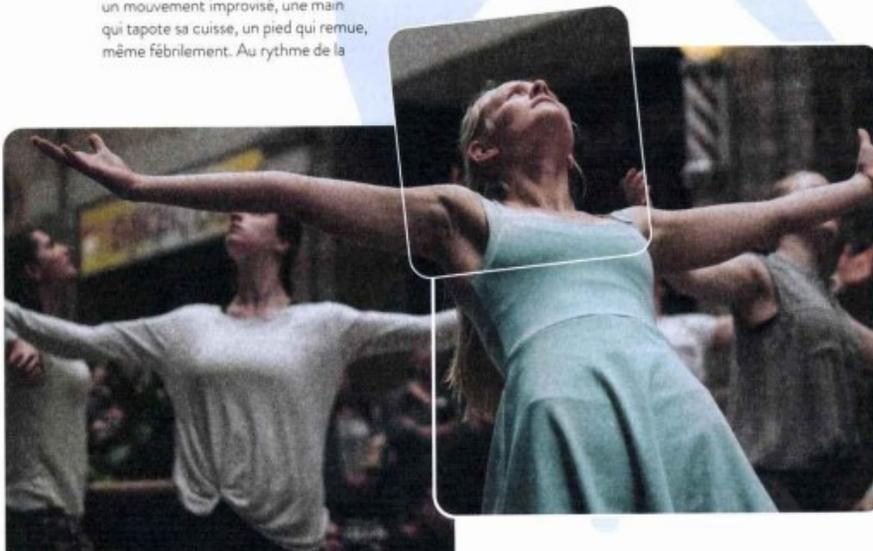


PHOTO : INACOM MEBREKH/JUNIPUSIA

# new Witch

Réveillez la sorcière qui est en vous

NEW WITCH

le printemps

Edition : Printemps 2022 P.12-19

p. 7/8

qui je suis réellement. Progressivement, je sors des conditionnements, des carcans dans lesquels j'étais, consciemment ou pas d'ailleurs. Aujourd'hui, je me sens plus moi-même, plus en cohérence avec mon environnement, reliée à moi et aux autres. »

## Corps à corps... en harmonie

Plus que jamais, la danse donne l'occasion d'expérimenter son corps dans l'espace. Chaque mouvement improvisé est une forme d'écriture. Sans filtre et sans barrière, nous apprenons à remobiliser, aimer et respecter cette enveloppe que, parfois, nous délaissions, ignorons. Pole dance, danse orientale ou encore flamenco nous y invitent, nous reconnectant à notre instinct sauvage, ravivant la flamme enfouie. Ces danses lascives, sexy même, permettent d'exposer sa féminité, de reprendre confiance en soi, de se plaire tout simplement. Ce que confirme Caroline : « En explorant la sensualité, sans tomber dans la caricature, la danse m'a aidée à assumer mon corps avec ses formes. Au quotidien, ça m'a permis de plus oser m'exprimer, de faire un pas vers l'autre... »

Car, bien sûr, danser est un moment de partage avec toute sa dimension festive. Quoi de plus efficace et joyeux pour entrer en relation avec les autres ? Parfois dans un corps à corps sensuel, parfois sans contact. C'est en effet une forme de communication non verbale, mais non moins active. Sur la piste, on s'observe, on se juge, dans une proximité physique qui peut être toute relative. Dans nos sociétés, les moments et les lieux où l'on se touche, où l'on est en connivence dans un jeu corporel avec son partenaire, sont peu courants et relèvent plus souvent de la sexualité. Bouger tous ensemble à un rythme identique, c'est faire partie d'un même corps social. Danser n'est pas juste un divertissement, c'est une activité

•• En explorant la sensualité, la danse m'a aidée à assumer mon corps avec ses formes ••

PHOTO : ISHARA PERELES



# NEW Witch

Réveillez la sorcière qui est en vous

NEW WITCH

le printemps

Edition : Printemps 2022 P.12-19

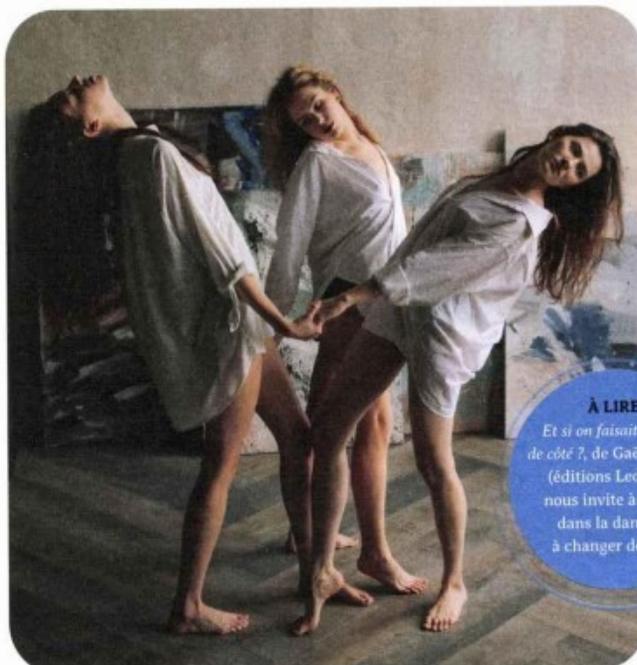
p. 8/8

de sociabilité fondamentale. Ainsi, ce n'est pas simplement un art ou un loisir, c'est un style de vie, une posture. « Ça a réellement changé mon regard sur le monde, sur mon existence, avoue Caroline. J'ai compris qu'il était possible de vivre dans la joie, dans le positif... Ça n'empêche ni la tristesse ni la colère, mais je ne les cultive pas, quand elles arrivent, je les reconnais pour agir en conséquence et, ensuite, je passe à autre chose. » Parenthèse enchantée qui nous élève et nous fait profiter de l'instant présent, nous tire vers l'allégresse, sans que l'on ait besoin de se cacher ou de se désinhiber avec une quelconque substance... la danse se suffit à elle-même et se fait reflet de nos envies. ✨

## LA BIODANZA : UN "2-EN-1" EFFICACE ET JOYEUX

Originaires d'Amérique du Sud, la Biodanza est une danse mi-guidée mi-intuitive, en musique et à plusieurs. Peu important l'âge et la forme physique, les séances - qui durent une heure et demie - sont adaptées à tous et à toutes. Elles commencent par un temps de parole, puis le professeur présente le thème du jour et propose un enchaînement de mouvements rythmés individuels, à deux ou en groupe, que chacun est libre de suivre ou pas. Il faut pouvoir s'exprimer à sa guise, sans mot et sans miroir pour se regarder. « Dans une même séquence, on passe par un premier temps de danse rapide à un deuxième plus calme, de détente, explique Caroline Doublet, qui l'enseigne depuis huit ans. S'il y a une intention de posée en début de séance et des consignes pour chaque mouvement, chacun fait comme il le sent. L'essentiel est d'induire plus de joie, de l'activer par le choix des musiques variées, par le plaisir de danser et de retrouver un groupe dans la bienveillance et la liberté. »

Renseignements sur le site de la fédération (voir carnet d'adresses p. 95).



### À LIRE

Et si on faisait un pas de côté 7, de Gaëlle Piton (éditions Leduc.S), nous invite à entrer dans la danse et à changer de vie !

PHOTO : TANIA SATINA/PIRELS

## Biodanza : c'est quoi, cette danse relaxante qui fait fureur ?



La [Biodanza](#) attire déjà 4 000 participants en France environ, selon la Fédération Française de [Biodanza](#). ©FFB

À la croisée de la danse et de la méditation, la [Biodanza](#) est une pratique aux bienfaits multiples qui fait de plus en plus d'adeptes en France. Tout aussi bénéfique pour la santé mentale que pour la santé physique, cette danse de groupe est accessible à tous. Après une longue période de confinements et de distanciation sociale, elle est l'un des remèdes parfaits pour retrouver à la fois de la sérénité, du contact humain et, bien sûr, un peu de tonus ! Le point avec la directrice de l'école lyonnaise de [Biodanza](#) Paula Rolin Prat.

Forme de danse thérapeutique développée en Amérique-du-Sud par un psychologue chilien dans les années 1960, la [Biodanza](#) est bel et bien en train de prendre ses quartiers en France. À la sortie [de la crise sanitaire](#), les Français ont soif de convivialité, de sérénité et de lien sociale. « *Les gens sont en manque de contact physique, de chaleur humaine. Leur besoin fondamental d'être en lien avec un autre être humain refait surface* », insiste Paula Roulin Prat, professeur de [Biodanza](#) à Lyon.

La [Biodanza](#), en effet, s'est beaucoup développée sur le territoire national ces dernières années. De plus en plus connue, elle quitte le simple cercle de ses habitués et fait de plus en plus parler, du fait de ses nombreux bienfaits.

### [Biodanza](#) : une pratique entre danse et méditation



À l'origine, l'idée de ses créateurs était de valoriser les effets de la danse sur le système immunitaire et les humeurs de l'être humain. Son potentiel en termes de santé physique et psychologique s'est rapidement concrétisé et la Biodanza est devenue une pratique thérapeutique à part entière.

Cette danse est basée sur le principe biocentrique, qui consiste à mettre la vie au centre de tout. « *Tout ce que nous faisons va impacter les autres ainsi que notre environnement* », confirme Paula Roulin Prat . Le principe de cette pratique oscillant entre danse et relaxation est d'atteindre le bon équilibre entre le psychologique et le physique. Elle a également pour objectif de donner les ressources nécessaires aux participants afin qu'ils aillent mieux dans leur vie quotidienne.

### Les bienfaits de la Biodanza

« *La Biodanza a donné une autre saveur à la vie. Depuis que j'en fais, je savoure beaucoup plus l'instant présent* », confie la directrice de l'école lyonnaise. Le bienfait le plus marquant de cette danse est en effet le fait de se sentir plus présent dans sa vie, de profiter de ce que l'on fait au moment où on le fait et sans penser à nos soucis quotidiens.

Certaines études montrent aussi que la Biodanza a un impact positif sur les troubles du sommeil . La raison ? Cette pratique fait office de balance entre les moments de repos et les moments actifs, ce qui favorise la régulation du corps.

La Biodanza contribue aussi au renforcement du système immunitaire, par le biais d'exercices de stimulation musculaire et cérébrale. Avec à la clé des effets vertueux sur le stress, les troubles dépressifs, ou le manque d'estime et de confiance en soi. « *La Biodanza nous connecte à notre créativité, à notre affectivité ainsi qu'à notre plaisir.* »

### La Biodanza, une pratique accessible à tous

Les séances de Biodanza sont animées par des « facilitateurs », et non des professeurs. « *Un professeur vient donner une leçon, il transmet son savoir. Alors que nous, nous facilitons une prise de conscience, un processus. Notre rôle est de responsabiliser les participants et non de leur transmettre notre savoir* », explique ainsi la facilitatrice Paula Roulin Prat.

La Biodanza est une pratique qui peut être exercée par tout le monde. Aucune contre-indication n'est connue à ce jour. Les cours sont adaptés au public, qu'il s'agisse des enfants ou des seniors en maison de retraite. Il est aussi possible de pratiquer la Biodanza si l'on souffre d'autisme, d'handicap, ou que l'on est enceinte.

Les professionnels de santé s'intéressent aussi à la pratique. Dans le cadre de séances de Biodanza organisées à l'hôpital, les facilitateurs travaillent alors en collaboration avec le corps médical. Ainsi les professionnels de santé peuvent guider les facilitateurs sur les mouvements que les patients peuvent ou non réaliser. En fonction des pathologies de chacun.

### Comment se déroule une séance ?

Une séance de Biodanza dure en moyenne deux heures. Les premières minutes sont destinées à un temps de parole, où les participants témoignent de leurs ressentis sur la séance précédente. Le facilitateur présente ensuite le thème de la séance du jour. Celle-ci peut se dérouler autour de la récupération de son identité profonde, de l'importance des moments de détente ou

encore de l'importance de sa créativité. Tous les thèmes d'une séance de Biodanza ont pour objectif de soulever des aspects théoriques de cette pratique.

Après le côté théorique, vient la pratique. Pendant une heure et demi, le but est de rester en mouvement, de danser sur le rythme de la musique. Les premiers instants de danse se font autour d'une ronde formée par les personnes présentes au cours. Puis la séance se dynamise, avant de repasser sur un temps de détente, un rythme plus détendu. La séance se clôture toutefois par une musique plus dynamique.

Le mot d'ordre d'une séance de Biodanza ? Vivencia. Il signifie vivre l'instant présent. C'est pourquoi garder le silence sur ce que l'on ressent durant une séance est important. Le silence permet de mieux se concentrer et donc de réellement vivre l'instant présent. *« Il faut laisser son corps digérer ce qu'il a vécu pendant la séance, le mieux est donc de faire part de ses ressentis lors de la prochaine séance. »* La musique diffusée durant le cours facilite également cet état de conscience. Convaincus ? Et bien, dansez, maintenant !

### À SAVOIR

À Lyon, des séances de Biodanza sont proposées tous les mardis de 20h à 22h, dans le quartier des Brotteaux. Le prix moyen d'une séance est compris entre 10 et 12 euros, et sa place est à réserver car le nombre maximum de participants est limité à 30. [d'autres cours sont également disponibles](#) sur Lyon.

L'exercice physique a le don de nous booster et de nous transformer. Découvrez des pratiques très en vogue, adaptées à vos besoins, et qui vont vous donner un vrai coup de pouce!



## 1 POUR AMÉLIORER SA CONCENTRATION ESSAYEZ LE GOLF

Porter son attention sur la cible (en l'occurrence le trou dans lequel on veut faire rentrer la balle), sur la qualité du mouvement, et bien évaluer les trajectoires, demande de faire le vide dans sa tête, et de garder ce focus sur l'instant présent durant toute la partie, qui peut durer plusieurs heures, sans se laisser perturber par les éléments extérieurs ou les conversations tenues entre deux trous. Le golf offre également les bienfaits d'une pratique en plein air (on fait le plein de vitamine D lorsqu'il y a du soleil), au contact avec la nature (c'est bon pour le stress et le moral), alors qu'on est trop souvent enfermée le reste du temps!

**OÙ PRATIQUER?** Sur le site de la Fédération française de golf ([ffgolf.org](http://ffgolf.org)), trouvez un club qui organise des initiations gratuites. Le site [bluegreen.fr](http://bluegreen.fr) propose des entrées et des cours de golf à tarifs accessibles (à partir de 20 €) dans 47 golfs en France. Vous pouvez également trouver un prof près de chez vous pour prendre des cours particuliers sur [profdegolf.com](http://profdegolf.com), [kelprof.com](http://kelprof.com) ou [superprof.fr](http://superprof.fr) ou en effectuant une recherche via Google.



## 2 POUR TRAVAILLER SON ÉQUILIBRE ESSAYEZ LE TAI-CHI

Cet art martial doux, d'origine chinoise, oblige à bouger lentement et en contrôle pour faire circuler l'énergie, en transférant souvent ses appuis sur une jambe ou sur l'autre. Cette pratique est parfaite pour renforcer son sens de l'équilibre sans risquer de tomber, et travailler aussi sur le centre du corps, la respiration, la mémoire et la concentration. Plusieurs études ont validé les bienfaits du tai-chi pour limiter le risque de chutes après 60 ans.

**OÙ PRATIQUER?** Les possibilités sont nombreuses: beaucoup d'associations locales proposent des cours (renseignez-vous auprès du service des sports de votre mairie), mais aussi des dojos, clubs d'arts martiaux, des centres culturels asiatiques, ou encore des salles de sport qui l'incluent dans leur abonnement en cours collectifs.



## 3 POUR BRÛLER DES CALORIES ESSAYEZ LE RPM

Dans ces cours collectifs, on pédale sur un vélo fixe, type vélo d'appartement, tout en jouant avec la résistance et les accélérations pour mimer des côtes ou des sprints, faire monter le cardio et brûler pas mal de calories. Un bon moyen de gagner en endurance grâce au principe de l'effort « fractionné ». Et contrairement au footing, il n'y a pas d'impact pour les articulations.

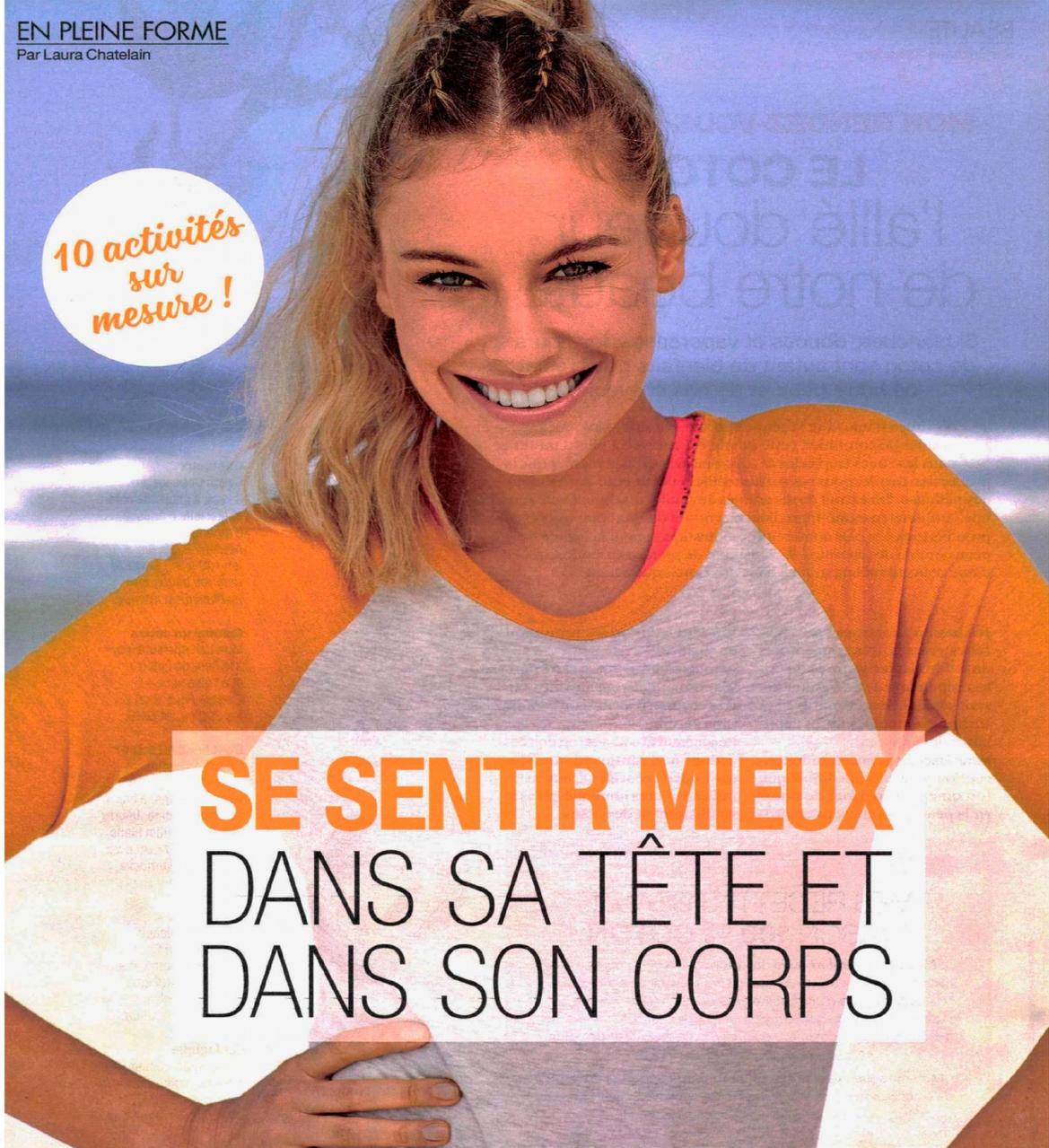
**OÙ PRATIQUER?** On trouve des cours collectifs de RPM dans de nombreuses salles de sport. Dans les grandes villes, des studios spécialisés proposent aussi des cours « d'indoor cycling »: sur le même principe, ils se pratiquent souvent dans des salles plongées dans une semi-obscurité et mettent l'accent sur la musique et le rythme (Dynamo Cycling à Paris, Joumey à Bordeaux, Happiness à Toulouse, etc.).



## 4 POUR RETROUVER PLUS D'ENTRAIN ESSAYEZ LA BIODANZA

Dans cette pratique à mi-chemin entre danse et expression corporelle, il n'y a pas de chorégraphies imposées, seulement des propositions thématiques faites par le ou la prof. Libre à vous ensuite de bouger comme vous le sentez, sur des musiques variées! Le plaisir de retrouver du mouvement, sans contraintes, et d'exprimer ses émotions, est très libérateur et dope la joie de vivre.

**OÙ PRATIQUER?** Consultez le site [biodanza-federation-france.com](http://biodanza-federation-france.com), pour trouver un cours près de chez vous.



L'exercice physique a le don de nous booster et de nous transformer. Découvrez des pratiques très en vogue, adaptées à vos besoins, et qui vont vous donner un vrai coup de pouce!



## 1 POUR AMÉLIORER SA CONCENTRATION ESSAYEZ LE GOLF

Porter son attention sur la cible (en l'occurrence le trou dans lequel on veut faire rentrer la balle), sur la qualité du mouvement, et bien évaluer les trajectoires, demande de faire le vide dans sa tête, et de garder ce focus sur l'instant présent durant toute la partie, qui peut durer plusieurs heures, sans se laisser perturber par les éléments extérieurs ou les conversations tenues entre deux trous. Le golf offre également les bienfaits d'une pratique en plein air (on fait le plein de vitamine D lorsqu'il y a du soleil), au contact avec la nature (c'est bon pour le stress et le moral), alors qu'on est trop souvent enfermée le reste du temps!

**OÙ PRATIQUER?** Sur le site de la Fédération française de golf (ffgolf.org), trouvez un club qui organise des initiations gratuites. Le site bluegreen.fr propose des entrées et des cours de golf à tarifs accessibles (à partir de 20 €) dans 47 golfs en France. Vous pouvez également trouver un prof près de chez vous pour prendre des cours particuliers sur profdegolf.com, kelprof.com ou superprof.fr ou en effectuant une recherche via Google.



## 2 POUR TRAVAILLER SON ÉQUILIBRE ESSAYEZ LE TAI-CHI

Cet art martial doux, d'origine chinoise, oblige à bouger lentement et en contrôle pour faire circuler l'énergie, en transférant souvent ses appuis sur une jambe ou sur l'autre. Cette pratique est parfaite pour renforcer son sens de l'équilibre sans risquer de tomber, et travailler aussi sur le centre du corps, la respiration, la mémoire et la concentration. Plusieurs études ont validé les bienfaits du tai-chi pour limiter le risque de chutes après 60 ans.

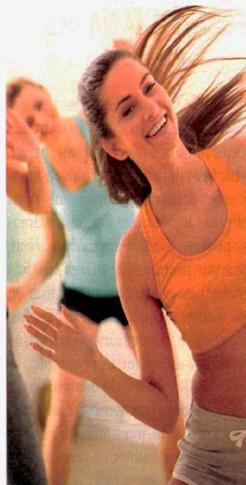
**OÙ PRATIQUER?** Les possibilités sont nombreuses: beaucoup d'associations locales proposent des cours (renseignez-vous auprès du service des sports de votre mairie), mais aussi des dojos, clubs d'arts martiaux, des centres culturels asiatiques, ou encore des salles de sport qui l'incluent dans leur abonnement en cours collectifs.



## 3 POUR BRÛLER DES CALORIES ESSAYEZ LE RPM

Dans ces cours collectifs, on pédale sur un vélo fixe, type vélo d'appartement, tout en jouant avec la résistance et les accélérations pour mimer des côtes ou des sprints, faire monter le cardio et brûler pas mal de calories. Un bon moyen de gagner en endurance grâce au principe de l'effort « fractionné ». Et contrairement au footing, il n'y a pas d'impact pour les articulations.

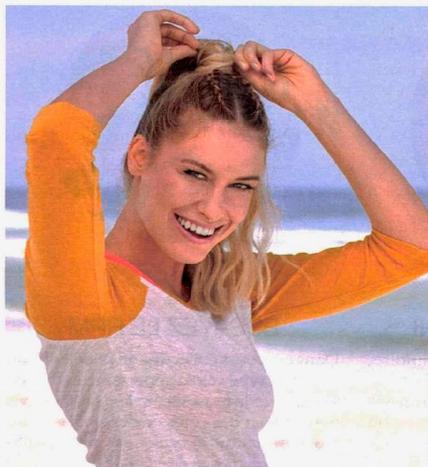
**OÙ PRATIQUER?** On trouve des cours collectifs de RPM dans de nombreuses salles de sport. Dans les grandes villes, des studios spécialisés proposent aussi des cours « d'indoor cycling »: sur le même principe, ils se pratiquent souvent dans des salles plongées dans une semi-obscurité et mettent l'accent sur la musique et le rythme (Dynamo Cycling à Paris, Journey à Bordeaux, Happygness à Toulouse, etc.).



## 4 POUR RETROUVER PLUS D'ENTRAIN ESSAYEZ LA BIODANZA

Dans cette pratique à mi-chemin entre danse et expression corporelle, il n'y a pas de chorégraphies imposées, seulement des propositions thématiques faites par le ou la prof. Libre à vous ensuite de bouger comme vous le sentez, sur des musiques variées! Le plaisir de retrouver du mouvement, sans contraintes, et d'exprimer ses émotions, est très libérateur et dope la joie de vivre.

**OÙ PRATIQUER?** Consultez le site biodanza-federation-france.com, pour trouver un cours près de chez vous.



## 5 POUR AVOIR PLUS DE SOUFFLE ESSAYEZ LA MARCHÉ AFGHANE

Il s'agit d'une marche consciente, et comptée : on inspire sur trois pas, on retient le souffle poumons pleins sur un pas, on expire sur trois pas et on retient le souffle poumons vides sur un pas (il existe aussi d'autres rythmes à essayer, par exemple, lors d'une randonnée plus sportive). Progressivement, la respiration devient plus ample, on s'oxygène davantage et on peut marcher plus longtemps sans s'essouffler. Les bénéfices sont aussi mentaux (on se recentre, on s'apaise), que physiques.

**OÙ PRATIQUER ?** L'idéal est de s'initier avec des sorties collectives pour être guidée sur le bon rythme, par exemple, dans les clubs de marche et de randonnée ou dans l'un des clubs affiliés à la Fédération Française Sports pour Tous (sportspourtous.org). Une fois que c'est devenu naturel, vous pouvez, bien sûr, pratiquer en solo !



## 6 POUR DÉVELOPPER SA SENSUALITÉ ESSAYEZ LA DANSE EN TALONS

Pour pratiquer cette activité pas comme les autres, il faut troquer ses baskets contre sa paire d'escarpins préférée. Cocktail de différentes danses, elle emprunte au cabaret, mais aussi, par son jeu de jambes dynamique, au jazz et aux danses latines, pour les mouvements de hanches et du haut du corps, à la danse du ventre et au hip-hop, ou encore l'élégant port de bras à la danse classique et au tango. Des chorégraphies puissantes et langoureuses invitent à explorer sa féminité et à développer son sex-appeal.

**OÙ PRATIQUER ?** De plus en plus de studios de danse proposent ces cours. Vous pouvez, bien sûr, commencer par de petits talons, si vous n'êtes pas très à l'aise en talons aiguilles.



## 7 POUR GAGNER EN SOUPLESSE ESSAYEZ LA BARRE AU SOL

Cette discipline s'inspire de l'échauffement des danseuses classiques. Mais les exercices se pratiquent au sol (assise ou allongée), sans avoir besoin de barre, d'où son nom. Il s'agit essentiellement d'étirements pour assouplir tout le dos et les jambes, et améliorer sa posture. Ça tire pas mal au début, mais avec une pratique régulière (2 à 3 fois par semaine), on gagne en amplitude et on a plus de facilité au quotidien à se pencher vers l'avant ou se tourner lorsqu'on fait une marche arrière au volant, par exemple.

**OÙ PRATIQUER ?** On trouve désormais ce cours au planning de nombreux studios de danse ou de yoga, mais aussi dans certaines chaînes de salles de fitness.



## 8 POUR SE SENTIR PLUS SEREINE ESSAYEZ LE YOGA AÉRIEN

Ces cours de yoga se pratiquent dans de grands « hamacs » en tissu suspendus au plafond, dans lesquels on s'enroule pour effectuer différentes postures, parfois tête en bas. L'instabilité pousse à dépasser ses peurs au début, et comme dans les autres cours de yoga, la concentration sur la respiration et le retour au corps apaisent le mental. Le fait d'être libéré de la pesanteur peut aussi soulager certaines tensions au niveau de la colonne et des articulations.

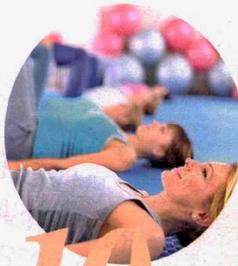
**OÙ PRATIQUER ?** Désormais proposé dans certains studios ou associations, mais également dans des thalassos ou stations thermales. Pour trouver un prof formé au Fly Yoga, une méthode développée avec des kinés, rens. : fly-yoga.fr.



### 9 POUR BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI ESSAYEZ LA BOXE FITNESS

Rassurez-vous, il n'est pas question de prendre des coups pour s'endurcir... La boxe fitness reprend les techniques du combat (coups de poing, coups de pied, déplacements, esquives...), mais sans contact direct avec les adversaires. Apprendre à porter des coups, même dans le vide, permet de se dévouer pour évacuer le stress et l'anxiété, mais aussi de se sentir plus forte, au propre comme au figuré, et plus sûre de soi. Cela se pratique en musique; c'est cardio et très complet pour renforcer le cœur et l'ensemble du corps.

**OÙ PRATIQUER?** Cette discipline est proposée dans la plupart des salles de sport, sous différents noms: fit boxing, cardio boxe, cardio combat, aéro boxing, box'HIIT, punch boxing, etc. On trouve des cours en ligne sur Youtube pour essayer dans son salon. Il n'y a besoin d'aucun équipement particulier, excepté une bonne paire de baskets.



### 10 POUR SE RAFFERMIR ESSAYEZ LE PILATES

Avec ces exercices, qui se pratiquent debout ou au sol, sur un tapis, tout est fait pour renforcer les muscles profonds, en particulier ceux du centre du corps (dos et abdos). Mais on travaille aussi les bras et les jambes, grâce à différents accessoires, comme le Pilates ring ou les élastiques. Toujours dans une optique d'allongement et d'autograndissement. À la clé: une silhouette clairement plus tonique et gainée.

**OÙ PRATIQUER?** Soit dans une association sportive, soit dans un studio indépendant. Pour des cours en ligne, consultez les plateformes [gaia.com](https://www.gaia.com) et [monstudiopilates.com](https://www.monstudiopilates.com) ou à la chaîne YouTube La Pause Pilates.

### EN PRATIQUE

Envie de tester une nouvelle activité... mais vous ne savez pas où trouver un cours? Le site [masalledesport.fr](https://www.masalledesport.fr) permet de faire une recherche par ville ou par nom d'activité, dans plus de 2000 salles de sport, studios de yoga ou de danse, piscines, etc. dans toute la France.



## Tendances

Par Pascal Turbil

### **La Biodanza**

# LA DANSE DE LA VIE QUI AIDE À TRAVERSER LA CRISE SANITAIRE



Eloignés des salles et des parquets pendant de longs mois, la pratique de la Biodanza vise à reconnecter en douceur les pratiquants avec leur salle, mais d'abord avec eux-mêmes.

La France compte déjà 4.000 participants à cette activité qui associe la danse et la quête de bien-être du corps et de l'esprit. La Biodanza, (appellation parfois francisée en biodanza), est une méthode de développement humain créée dans les années 60 par Rolando ToroArandena, anthropologue, psychologue et pédagogue chilien. Elle est aujourd'hui pratiquée dans plus d'une quarantaine de pays, principalement en Amérique du Sud et en Europe, mais aussi au Canada, aux États-Unis, en Israël, en Afrique du Sud et au Japon. Cette méthode simple et accessible à tous se pratique en cours hebdomadaire tout public et aussi auprès de publics spécifiques très variés : écoles, entreprises, hôpitaux, centres de détention, établissements pour personnes âgées...

#### EXPRIMER LE LANGAGE DU CORPS

Originaire d'Amérique du Sud, la Biodanza est une discipline basée sur le mouvement : la danse, danza en espagnol et bio pour la notion de vie. Elle vise au bien-être du corps et de l'esprit. Concrètement, c'est une activité d'expression corporelle, en musique et en groupe, guidée par un professeur-facilitateur. À partir de propositions simples et accessibles à tous, la Biodanza permet de redécouvrir le plaisir de bouger, de ressentir et d'exprimer des émotions. C'est une façon de renouer simplement avec le langage universel du corps, pour se sentir de plus en plus vivant, séance après séance. Cette activité physique s'appuie sur des processus complexes et subtils qui stimulent la joie de vivre et le bien-être. Ainsi, le professeur de biodanza crée des séances structurées et sur mesure chaque semaine qui s'adaptent aux besoins spécifiques qu'il observe semaine après semaine pour son groupe. Trois années de formation,

et plusieurs mois de pratique supervisée sont nécessaires pour devenir professeur-facilitateur. Rolando ToroArandena – créateur de la biodanza précise : « *Ma proposition est d'éclaircir les modèles de mouvements fonctionnels pour favoriser une profonde connexion à la vie.* » Des études scientifiques ont été menées par plusieurs chercheurs, principalement dans les Universités de Santiago (Chili), de Leipzig (Allemagne) et de Riga (Lettonie). Ces recherches montrent que la Biodanza a des effets positifs sur la santé, notamment en matière de stress et affections psychosomatiques, de fibromyalgie, de maladie de Parkinson et de stress post-traumatique. D'autres études font état d'une amélioration de la santé globale chez les personnes ayant une pratique régulière de la Biodanza.

L'ensemble de ces études sont répertoriées sur le site : [www.bionet.name](http://www.bionet.name) dans la rubrique "biodanza-research/publications"





#### UNE PRATIQUE DE PLUS EN PLUS RÉPANDUE

Aujourd'hui, plus de 4.000 personnes pratiquent chaque semaine la Biodanza en France : enfants, adolescents, adultes et personnes âgées. Les séances sont adaptées en fonction de l'âge et de la condition physique des participants. Il n'est pas nécessaire de posséder une licence [ce n'est pas un sport, mais une activité physique] ni en général de présenter un certificat médical (il n'y a pas de recherche de performance) pour pratiquer. Une séance dure en moyenne une heure trente à deux heures. Elle commence par un temps de parole où le professeur écoute les éventuels retours des participants sur des expériences significatives qu'ils ont vécues lors de la séance précédente. Puis le professeur présente le thème de la séance du jour en lien avec la théorie de la Biodanza et la vie quotidienne. Ensuite, il propose un enchaînement de mouvements dansés individuels, à deux, ou en groupe, sur des musiques soigneusement choisies pour stimuler le mouvement spontané de chacun. Les musiques les plus diverses sont utilisées : rythmes latinos, musiques ethniques, jazz, folk, rock, musique classique... Aucune proposition n'est obligatoire. S'il est conseillé d'essayer chaque proposition, il est toujours possible de se mettre de côté et de reprendre avec le groupe à la danse suivante.

#### SE DÉTENDRE ET RETROUVER SES SENSATIONS

Au sortir de bientôt deux ans de pandémie, il n'est pas évident d'afficher une forme physique optimale. La Biodanza permet de se remettre en mouvement, en suivant son propre rythme. Pour pratiquer, il n'est pas nécessaire de savoir danser, il suffit juste d'avoir envie de bouger et de se faire du bien. Chaque participant arrive comme il est, profite de l'instant présent, se laisse porter et inspirer... et peut contacter la joie de vivre et le plaisir du partage et de la convivialité dès la 1<sup>re</sup> séance !

Rien de tel qu'une séance hebdomadaire pour évacuer le stress du quotidien et se reconnecter avec soi-même et ce qui nous fait du bien. La pratique régulière de la Biodanza participe à l'amélioration

de la vitalité, de la créativité, de la capacité à éprouver de la joie et du plaisir. La Biodanza est aussi une activité conviviale qui favorise les interactions, l'expression de l'affectivité, permet de créer du lien de façon simple et bienveillante, dans le respect et la liberté de chacun. Une manière sensible de se rapprocher et apprendre à vivre mieux les uns avec les autres.

Une activité qui peut tout à fait trouver sa place dans un club qui cherche à diversifier ses activités autant qu'à répondre à un besoin grandissant du public.



[www.biodanza-federation-france.com](http://www.biodanza-federation-france.com)

# Naturelles

26

AUTOMNE  
2022

— Bien se nourrir • Bien se soigner • Bien-être —

**BIEN SE  
NOURRIR**

10 Recettes  
spéciales sport  
& vitalité

Dossier spécial

**SPORT**  
Un accompagnement  
au naturel

**BIEN-ÊTRE**

Sommeil et  
récupération

**BIEN SE  
SOIGNER**

Comment bien  
détoxifier son  
organisme

BELUX BE - CH 12 700 CHF - DOMAINS B. 304 - MAR 96 MAR 10 - CAN 13,905 CAD

L 11767 - 26 - F. 8,50 € - RD



Famille du média : **Médias spécialisés grand public**

Périodicité : **Irrégulière**

Audience : **149800**

Sujet du média : **Mode-Beauté-Bien être**



Edition : **Automne 2022 P.15**

Journalistes : **Marine LUCAS**

Nombre de mots : **518**

## INTERVIEW

## Caroline Doublet, formatrice-conférencière en communication non violente et professeur de Bio Danza

Propos recueillis par Marine LUCAS

**Bonjour Caroline, Naturelles se penche sur le Sport pour son numéro d'automne. Nous aimerions que vous nous parliez de cette discipline, encore méconnue, La Biodanza : pourriez-vous en dire plus à nos lecteurs ?**

La Biodanza est une discipline basée sur le mouvement (danse) dans le respect de l'organisme et donc de la vie (bio). C'est une activité d'expression corporelle en musique où les propositions de mouvements sont soigneusement sélectionnées et enchaînées pour permettre de libérer un maximum de tensions et favoriser un mouvement fluide et naturel. Rien de tel qu'une séance pour lâcher le stress de la journée, et de plusieurs séances pour commencer à lâcher le stress de toute une vie ! D'un point de vue physique, elle vise à améliorer la vitalité, la mobilité, la capacité respiratoire ou encore l'équilibre. C'est également une activité conviviale et il existe une grande diversité de danses : individuelles, à deux, à trois et en grand groupe. Chaque séance invite à explorer une thématique particulière (ex : réguler sa vitalité, être soi et en lien, plaisir de danser...). Développée en Amérique du Sud

dans les années 70, elle est maintenant largement dispensée dans le monde entier.

**En quoi pensez-vous qu'elle puisse être un outil de développement personnel ?**

La Biodanza se définit à la fois comme un outil de développement personnel et plus largement comme un outil de développement humain. Je m'explique : cette pratique aide à nous renforcer en tant que personne, certes, mais dans l'optique de nous aider à développer des liens authentiques et bienveillants avec les autres. L'espèce humaine a besoin du groupe pour vivre et la Biodanza tient compte de ce paramètre. Elle propose par la danse, d'expérimenter de très nombreuses facettes de nos comportements archétypaux les plus bénéfiques à notre développement individuel et collectif. Dans une société de consommation individualiste et bien souvent déconnectée de la nature, la Biodanza se pose comme outil de transformation holistique, basé sur l'intelligence du corps pour retrouver l'essence de la joie de vivre : santé, convivialité, connexion à l'instant présent, créativité... Vaste programme !

**Où nos lectrices/lecteurs pourront ils découvrir la Biodanza ?**

Il y a des centaines de cours en France. L'idéal est de rechercher sur le net en utilisant le mot clé « Biodanza » et le nom de votre ville. Vous pouvez aussi consulter le site de la Fédération Française des Professionnels de la Biodanza : [biodanza-federation-france.com](http://biodanza-federation-france.com).

**Quels conseils donneriez-vous à une personne qui souhaite découvrir la Biodanza ?**

Rien de tel que d'essayer pour savoir si cette pratique vous correspond et j'invite si c'est possible à expérimenter plusieurs cours hebdomadaires différents pour choisir l'endroit où vous vous sentez le plus confortable que ce soit avec le groupe, le professeur, le lieu... Comme de nombreuses pratiques, la régularité est la clé pour constater des bénéfices, d'où l'invitation à pratiquer en cours hebdomadaires. Si vous sentez l'élan, des stages de 1 à 4 jours sont ensuite proposés pour approfondir votre pratique, mais la découverte se fait en cours hebdomadaire pour favoriser la progressivité. —



# Biodanza : danse de la vie

UNE | FÉLIX FRANCK | 14 NOVEMBRE 2022



**Bouger pour se reconnecter à la vie : la Biodanza ou Biodanse propose à tout public, sans savoir-faire particulier, d'entrer dans la danse, de s'exprimer par le langage du corps et de créer du lien au sein d'un groupe...**



## Sommaire

- Favoriser la connexion à la vie
- Des séances de 1h30 à 2h
- Cinq besoins fondamentaux
- Des effets positifs sur la santé
- Créer du lien

Il est temps de se remettre en mouvement ! La France compte déjà plus de 4 000 pratiquants de [Biodanza](#) ou Biodanse, une activité d'expression corporelle, en musique et en groupe, qui associe la danse et la quête de bien-être du corps et de l'esprit. Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées tout le monde est concerné. Pas besoin de savoir danser ! Il suffit juste d'avoir envie de bouger et de se faire du bien.

### Favoriser la connexion à la vie

Le "professeur-facilitateur" fait des propositions simples et accessibles à tous, qui permettent aux participantes et aux participants de redécouvrir le plaisir de bouger, de ressentir et d'exprimer des émotions. Il crée à chaque fois des séances structurées et sur mesure, adaptées à ce qu'il observe dans le groupe. L'objectif est de renouer avec le langage universel du corps, pour se sentir de plus en plus vivant, séance après séance.

"Ma proposition est d'éclaircir les modèles de mouvements fonctionnels pour favoriser une profonde connexion à la vie", explique Rolando Toro Araneda, psychologue et anthropologue, créateur de la Biodanza (voir encadré).

### Des séances de 1h30 à 2h

Chaque séance ou "vivencia" dure en moyenne entre 1 heure 30 et 2 heures. Il y a d'abord un temps de parole où le professeur-facilitateur écoute les éventuels retours des participants sur la séance précédente. Puis il présente le thème de la séance du jour, propose un enchaînement de mouvements dansés individuels, à deux ou en groupe, sur des musiques soigneusement choisies pour stimuler le mouvement spontané. Les styles musicaux sont très divers : rythmes latinos, musiques ethniques, jazz, folk, rock, musique classique... Le premier exercice est souvent une simple ronde. Aucune proposition n'est obligatoire. Il est conseillé d'essayer mais il est toujours possible de se mettre de côté et de reprendre avec le groupe à la danse suivante.

Dans la première partie de la séance, on privilégie le mouvement, l'enthousiasme, le rythme, le dynamisme. Dans la seconde partie, on privilégie la détente et la relaxation. Le groupe crée un cocon sécurisant pour favoriser le développement de chacun.

### **Cinq besoins fondamentaux**

À travers la Biodanza, Rolando Toro Araneda propose de stimuler cinq besoins fondamentaux, cinq fonctions communes à tous les êtres humains, essentielles à la réalisation d'une vie harmonieuse :

- la vitalité (santé, dynamisme, joie de vivre, courage de vivre),
- la sexualité (désir et plaisir de se sentir vivant, sensualité),
- la créativité (se renouveler, diversifier le répertoire existentiel),
- l'affectivité (aimer et être aimé, empathie, respect),
- la transcendance (intégration à l'humanité, la nature, l'univers).

### **Des effets positifs sur la santé**

La Biodanza aurait des effets positifs sur la santé, notamment en matière de stress, d'affections psychosomatiques, de fibromyalgie, de maladie de Parkinson, de stress post-traumatique. Différentes études scientifiques ont été menées sur ce sujet, notamment dans les universités de Santiago (Chili), de Leipzig (Allemagne) et de Riga (Lettonie). D'autres études font état d'une amélioration de la santé globale chez les personnes ayant une pratique régulière de la Biodanza. Aucune, à ce jour, n'a fait l'objet d'une publication dans une revue scientifique reconnue.

"La Biodanza n'est pas en soi une thérapie mais ses effets thérapeutiques sont indéniables", affirme Claudine Soulier, professeur-facilitateur. "L'ouverture de chacun est possible parce que l'écoute du groupe la facilite."

Rien de tel qu'une séance hebdomadaire pour évacuer le stress du quotidien, se reconnecter avec soi-même et ce qui fait du bien ! La pratique régulière de la Biodanza participe à l'amélioration de la vitalité, de la créativité, de la capacité à éprouver de la joie et du plaisir.

### **Créer du lien**

C'est aussi une activité conviviale qui favorise les interactions, l'expression de l'affectivité, permet de créer du lien de façon simple et bienveillante, dans le respect et la liberté de chacun. Une manière sensible de se rapprocher et apprendre à mieux vivre les uns avec les autres.

Sources :

Alternative Santé n°261

Wikipédia : Biodanza

Fédération Française des Professionnels de la Biodanza



## RETOMBEES ADVRP OBTENUES 2021-2022

SUPPORT	PARUTIONS
Chérie FM	12 Avril 2022 à 15h44 14 Avril 2022 : 3 diffusions Suite à l'interview en studio de Caroline Doublet le lundi 11 avril



Interview de Caroline Doublet en studio le 11  
avril 2022.

Diffusion le 12 avril 2022 à 15h44 et 3  
diffusions le 14 avril 2022.



Chérie FM - [ Nantes ] 120422 154356.mp2