

# ASSOCIATION « VIVRE SA DANSE CREER SA VIE »

*Sigle : Biodanza-VSV*

## PROJET ASSOCIATIF

### *QU'EST-CE QUE LA BIODANZA*

La Biodanza est une méthode d'éveil et d'expression, à travers la danse et le mouvement et avec le support de musiques expressives et variées adaptées aux exercices proposés, qui se pratique dans des groupes de tailles variées. Elle vise à renforcer la capacité des participants à être présents à eux-mêmes dans leur expression corporelle, à développer le goût de la vie, le sentiment de bien-être endogène, la capacité à rencontrer les autres de façon spontanée et avec empathie, la créativité existentielle et la motivation générale pour actualiser ses potentiels. La Biodanza favorise une intégration psycho-corporelle et affective sur le plan individuel et sur le plan des relations interpersonnelles et sociales.

### *LES OBJECTIFS DE L'ASSOCIATION*

Promouvoir, diffuser et favoriser la pratique de la Biodanza en tant que système d'éveil et d'expression corporelle et affective et de pratique sportive, dans sa dimension socioculturelle et éducative. Et, ce, en respectant l'intégrité du système de la Biodanza tel qu'il a été créé par le professeur Rolando Toro Araneda.

Proposer des cours ateliers et stages pour adultes et, dans un deuxième temps, mettre cet outil plus directement au service de la vie sociale, au travers de montages avec des partenaires institutionnels et associatifs par l'intermédiaire d'ateliers éventuellement plus ciblés (parents-enfants, personnes en difficulté d'emploi, etc. ; des adaptations méthodologiques sont prévues pour chaque public).

### *A QUOI SERT LA BIODANZA*

#### *Sur le plan sportif :*

Développer l'intégration rythmique, motrice et sensorielle, affectivo-motrice et sensitivo-motrice, la vitalité, les capacités d'autorégulation, de respect de ses limites dans l'effort, de réciprocité dans les diverses modalités de l'expression corporelle à deux ou à plusieurs.  
Développer la cohérence entre le ressenti, la pensée et l'action.

#### *Sur le plan du développement personnel :*

Explorer, ressentir et stimuler les potentiels humains des participants pour favoriser la capacité de chacun à se sentir plus en harmonie avec sa vie, plus impliqué dans ses choix, et à favoriser sa capacité à effectuer les changements qu'il juge nécessaires.  
Développer l'estime de soi, la confiance en soi, et la créativité existentielle.

#### *Sur le plan de la relation avec l'autre :*

Développer la facilité à créer des liens avec les personnes, et la capacité à les approfondir et à les entretenir. Développer la capacité d'empathie, mais aussi celle de poser ses limites. Diminuer les tendances au jugement et à la discrimination en faveur des valeurs de respect de l'autre, de solidarité, etc . Bref, avoir des relations écologiques et saines.

#### *Sur le plan de l'écologie:*

Stimuler sur le plan existentiel, par des danses et des exercices spécifiques (danses de fluidité, d'harmonie, danses dans la nature ...), le sentiment de connexion avec la nature et la vie.  
« Remettre la vie au centre » (de nos valeurs) et développer le désir de prendre soin de notre environnement, et de l'humain dans cet environnement.

## *COMMENT*

Afin d'atteindre son objectif notre association organisera :

- des ateliers hebdomadaires ou mensuels, des stages.
- des conférences, démonstrations, stands d'information lors de forums, de fêtes, etc.

Et elle pourra solliciter auprès de partenaires publics ou privés des subventions et des mises à disposition de locaux adaptés à nos activités.

## *AVEC QUI*

Notre association s'entoure de professionnels pour réaliser son objectif, notamment :

- 1) des professeurs diplômés ou en cours de titularisation de Biodanza (également appelés « facilitateurs »),
- 2) des professionnels formés à d'autres approches,

Qui respectent la charte éthique et pédagogique de notre association.

Elle collabore, et souhaite collaborer, pour ses activités avec différents partenaires :

Centres sociaux, centres d'animation, autres associations et institutions partageant des valeurs communes de développement social et humain, d'éducation, d'écologie et de protection de la nature.

## *NOTRE PUBLIC*

Les ateliers hebdomadaires ou mensuels et stages s'adressent à un public adulte des deux sexes aptes à pratiquer une activité physique. Il n'est pas nécessaire de savoir danser.

Pour les ateliers plus spécifiques :

- Famille : où « parents/grands parents » et « enfants/petits enfants » pourront pratiquer ensemble afin de favoriser le lien inter-générationnel et stimuler les « lignes » de vitalité, créativité et affectivité.
- Adultes des deux sexes en difficulté d'emploi, avec la méthodologie habituelle de la Biodanza et en mettant l'accent sur le renforcement de l'identité, de la confiance en soi et le sentiment de valeur personnelle.
- Population d'un quartier, adhérents à une association, etc. suivant des thématiques et des objectifs définis avec nos partenaires (institutions et associations).

**Annexe 2 aux statuts modifiés adoptés par l'Assemblée Générale extraordinaire du 17 Janvier 2009.**



**Système Rolando Toro**