

J'ai découvert la biodanza en janvier 2010 par le plus grand des hasards. A 71 ans, récemment opérée d'une hanche je me définissais déjà comme inapte à toute activité hormis la marche.

N'ayant plus rien à perdre, je me suis rendue à ce cours sans attente particulière mais avec beaucoup de curiosité.

Ce fut pour moi une agréable découverte, une renaissance, une reconnexion avec un corps défaillant et fatigué. Je me suis laissée prendre et guider par le charme de la Biodanza et par la présence bienveillante discrète et chaleureuse de Chantal, responsable du cours qui nous incite à nous épanouir en totale liberté et respect de notre corps ainsi qu'à prendre conscience de l'ouverture aux autres partenaires dont l'âge varie de 20 à 80 ans.

Quel bonheur d'oser s'exprimer librement par le mouvement suivant les possibilités de chacun, bouger, se sentir vivante, explorer des sphères inconnues hors de tout jugement.

Avec la Biodanza, je renoue avec l'enfance, l'adolescence, la maturité, étapes survolées sans participation en ce qui me concerne, mon caractère introverti ne me permettant pas de partager : jeux, sorties avec les autres.

Enfin j'ose et cette légèreté, cette gaieté que je découvre l'espace d'un cours ; je n'ai qu'un souhait, que toutes ces facettes explosent et portent leurs fruits à l'extérieur de la Biodanza.

C'est mon expérience, que je vous livre en toute simplicité et que je vous invite à partager.

Janine