

Au Coeur de la Vie - Biodanza

Projet Associatif

QU'EST-CE QUE LA BIODANZA

La Biodanza est une technique d'expression à travers la danse et le mouvement avec le support de musiques expressives adaptées aux exercices proposés, qui se pratique dans le cadre de 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 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, favoriser la pratique de la Biodanza en tant que système d'éveil et d'expression corporelle, de pratique sportive, dans sa dimension socioculturelle et éducative.

Respecter l'intégrité du système de la Biodanza tel qu'il a été créé par le professeur Rolando Mario Toro Araneda, et favoriser la collaboration entre professionnels de la Biodanza en France et avec l'étranger.

Proposer des cours, ateliers et stages pour adultes et mettre également cet outil pratique et concret au service de la vie sociale, au travers de projets avec des partenaires institutionnels et associatifs, par l'intermédiaire d'ateliers pour enfants, d'ateliers parents-enfants, de groupes ciblés sur les usagers des centres sociaux, de personnes en difficultés 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, 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 la pensée, le ressenti et l'action.

- Sur le plan du développement personnel :

Explorer, ressentir et stimuler les potentiels humains des participants pour favoriser la capacité de chacun de se sentir plus en harmonie avec sa vie et favoriser sa capacité à effectuer les changements qu'il juge nécessaire.

- Sur le plan de la relation avec les autres :

Faciliter la création de liens entre les personnes, et la capacité à les entretenir et les approfondir.

Avoir des relations écologiques et saines.

Diminuer les tendances à l'exclusion et à la compétition au profit des valeurs de respect et de solidarité.

- Sur le plan de l'écologie :

En complément des connaissances sur l'écologie que les personnes peuvent avoir acquises, 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 avec la vie, « remettre la vie au centre » et développer le désir de prendre soin de notre environnement.

COMMENT

Notre Association organisera afin d'atteindre son objectif :

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

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 dans d'autres approches,

Qui respectent la charte éthique et pédagogique de notre association.

Elle collabore pour ses activités avec différents partenaires :

Les centres sociaux, centres d'animations, 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, stages s'adresseront principalement à un public adulte des deux sexes apte à pratiquer une activité physique. Il n'est pas nécessaire de savoir danser.

Nous organiserons également des ateliers plus spécifiques :

- Famille : ou « parents / grands parents », et, « enfants / petits enfants » pourront pratiquer ensemble afin de favoriser le lien inter générationnel et stimuler les lignes de vitalité, de créativité et d'affectivité,
- Enfants : A partir de 2 ans (à partir du moment où ils savent marcher). Les ateliers sont organisés par classe d'âge correspondant au développement psychomoteur avec une stimulation des lignes de vitalité, de créativité et d'affectivité.
- Adultes des deux sexes en difficultés d'emploi avec la méthodologie habituelle de la Biodanza 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).

*Document conçu par Jacques LIDIN et Laurence VAUDOUR
Adopté lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 23 décembre 2008*