

LE BOUCHAGE

Créer du lien par la danse

Chaque jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30, et ce depuis 2013, à la salle des fêtes du Bouchage, Esther Dominique Rouillon fait redécouvrir, à ceux qui viennent participer à ses cours, le plaisir de bouger, de vibrer, de ressentir et d'exprimer des émotions. Elle rétablit ainsi le mouvement comme langage universel et renoue avec les traditions de célébrer la vie par la musique, le partage et le contact. Au sein de son association « Danse ta vie », on vient pratiquer la Biodanza (bio : vie et danza : danse). Une danse méditative se voulant pleine de joie et d'énergie. Elle est constituée d'exercices visant à stimuler les « potentiels génétiques de

l'être humain » dans le but de renforcer sa santé, sa conscience éthique et sa joie de vivre. Finalement, on vient ici expérimenter le lâcher prise par la danse, la musique et les rencontres avec l'autre au sein d'un groupe bienveillant.

Trois années de formation ont permis à Esther Dominique Rouillon, psychothérapeute corporelle, de devenir une spécialiste de cette pédagogie de l'art de vivre venue d'Amérique du Sud qu'elle dispense également à Bourgoin-Jallieu et à Leyment (01).

Elle anime aussi des cercles ludiques de femmes à Lhuis, avec danse et jeux de rythme durant 2 heures. Elle a également un projet



La pratique de la Biodanza invite chacun à vivre la rencontre avec soi-même, avec l'autre et avec l'environnement à travers l'émotion et le plaisir du mouvement et de la danse.

d'animer de cours de Biodanza dans les maisons de retraite. Ces cours devraient débuter fin 2018 et rassembler jeunes enfants et personnes âgées.

Grâce à la Biodanza, les

participants semblent vivre des relations de manière harmonieuse et repartir avec moins de stress.

Ces cours sont accessibles aux personnes à partir de 16 ans et sans limite d'âge.

Pour tous renseignements sur la pratique de la Biodanza et ses bienfaits, contacter Esther au 06 25 27 33 95 ou venez assister à un cours, à la salle des fêtes du Bouchage, le jeudi soir, à 19 h 30.