

Danse&Présence®

Etre en mouvement dans le monde



GRUPE HEBDOMADAIRE POUR ADULTES

**Un espace-temps pour relâcher les tensions
Se ressourcer
S'exprimer librement
Se sentir libre d'être soi dans le monde**

Pour tous les âges, pour les hommes et les femmes

Avec **Viviana Ricciardi**

Jeudi 19h30 à 21h30

Salle Mosaïque

165 Rue Jean Paul Sartre, 73000 Chambéry
Séance découverte 10€ - inscription préalable

Association **JOIE d'ETRE** - Viviana Ricciardi 06.81.49.32.45
e-mail vivianaricciardi@yahoo.fr - www.joiedetre.com

Danse&Présence®

Etre en mouvement dans le monde

Se mettre en mouvement progressivement, stimulé par la musique, favorise la présence à soi. A ce moment là nous sommes nous-mêmes : nous nous sentons bien dans notre corps, nous sentons notre vitalité et nous exprimons nos qualités dans le monde, en relations avec les autres.

Au quotidien, la présence à soi induit un état de bien-être et d'équilibre global, et la capacité à retrouver facilement cet état dans les situations source de stress et d'incertitude, car elle renforce l'estime et la confiance en soi, l'aisance relationnelle et la capacité de faire des choix.

Dans un cadre bienveillant et chaleureux, chaque séance de Danse&Présence® stimule notre qualité de présence, pour favoriser le processus d'expression vitale et créatrice de notre Etre, dans notre vie, au quotidien.

Danse&Présence® est le fruit d'un processus intérieur de maturation de mon expérience de 24 ans d'animation, et de mon parcours personnel et professionnel, et s'inspire de l'enseignement de Tan Nguyen, Directeur du Centre Source – Ecole Française de Psychosynthèse.

Au besoin, les séances de groupe peuvent être accompagnées par des séances individuelles.

Viviana Ricciardi



Facilitatrice et formatrice en Biodanza, psychopraticienne et formatrice en Psychosynthèse Créative®, Superviseur, j'accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 24 ans.

Je reçois en séance individuelle adultes, adolescents et couples à Chambéry, et j'anime des ateliers de groupe.

Ma priorité : accompagner les personnes dans l'intégration de toutes les parties de soi, pour être soi-même dans le monde.

www.vivianaricciardi-psychotherapie.com