

Danse&Présence®

Etre en mouvement dans le monde



**Se sentir présent dans l'instant, en laissant son Etre
se mettre en mouvement, naturellement**

S'ouvrir progressivement à la relation aux autres

Pour tous les âges, pour les hommes et les femmes

GROUPE HEBDOMADAIRE

Le Jeudi 19h30 à 21h30

avec **Viviana Ricciardi**

Séance découverte 5€ - inscription préalable

Salle Mosaique, 165 rue Jean Paul Sartre - 73000 Chambéry

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

Nous nous sentons présents quand nous laissons notre Etre se mettre en mouvement, naturellement, dans l'instant.

C'est à ce moment là que 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 notre capacité de présence induit un bien-être et un équilibre global, et la capacité à retrouver plus facilement cet équilibre dans les situations source de stress et d'incertitude, car elle renforce l'estime et la confiance en soi, la capacité de faire des choix, l'aisance relationnelle.

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.

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®, j'accompagne les personnes dans leur processus d'épanouissement depuis 19 ans.

Je reçois en séance individuelle et de couple à Chambéry, et j'anime des ateliers de groupe, hebdomadaires et en weekend.

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