

Véronique Hager a ouvert un cours de Biodanza au centre culturel espagnol.

Une activité corporelle accessible à tous, qui combine mouvement, musique et expression de soi.



Véronique Hager a ouvert un cours de Biodanza au centre culturel espagnol.

Véronique HAGER propose des séances de Biodanza qui ont lieu hebdomadairement au Centre Culturel Espagnol 2 Place du Caillou à Auch le mardi soir de 19 à 21 h (accueil dès 18h45). Un espace temps pour redécouvrir son corps, et s'octroyer un moment de sérénité dans la joie .



" Ma découverte de la Biodanza est un magnifique cadeau de la Vie" , nous dit Véronique Hager. C'est pour elle un espace d'exploration, d'expérience, de permission... Un outil puissant pour grandir dans son humanité, à son rythme, en confiance, dans des valeurs qui résonnent profondément avec les siennes. La communauté de la Biodanza lui a offert la sécurité affective dont elle avait besoin pour se déployer. Elle savoure chaque vivencia, intensément vécue, qui la nourrit profondément, jusque dans ses cellules, dans ce corps qu'elle habite de plus en plus pleinement. Elle est fascinée par la richesse de cet enseignement. Elle aime explorer les multiples facettes de ce système, y revenir encore et encore, avec le désir de finesse, de clarté, de compréhension. Cela nourrit sa part rationnelle, et apaise l'autre en elle, intuitive et émotionnelle. Elle a trouvé le courage de vivre et d'emprunter le chemin de son authenticité, portée par l'affectivité de sa famille de cœur. De sa bulle, elle est devenue un fil de la Toile. La Biodanza lui a donné la légitimité d'être, ici, sur cette Terre — et de se montrer dans sa pleine souveraineté.



Installée récemment à Auch, elle propose un cours hebdomadaire de Biodanza, une pratique qu'elle a découverte il y a quelques années à la suite d'une rencontre marquante. Curieuse et touchée par la transformation visible d'une personne proche, elle a osé franchir le pas malgré sa nature réservée. Ce chemin l'a conduite à intégrer l'école de Biodanza de Carcassonne, où elle s'est formée pendant trois ans. Aujourd'hui, animée par l'envie de transmettre, elle invite chacun-e à venir découvrir cette pratique vivante et bienveillante, à travers le mouvement, le ressenti, et la joie d'être ensemble.



Mais qu'est-ce donc que le Biodanza? Danza on entend bien Danse, mais pour quoi donc Bio Une danse qui se mange ?? Que Nénie !

La Biodanza est une **activité corporelle accessible à tous**, qui combine mouvement, musique et expression de soi, sans chorégraphie ni recherche de performance. Elle invite à bouger librement, seul ou en groupe, sur des musiques variées (rock, jazz, latino, musiques du monde...). C'est un moment pour se reconnecter à soi, aux autres, et à l'instant présent, dans une ambiance bienveillante et sans jugement. La pratique régulière aide à libérer les tensions, réduire le stress, renforcer l'estime de soi et favoriser une vie plus harmonieuse. La Biodanza a été créée, à partir des années 60 par le Professeur Rolando Toro Araneda, anthropologue, psychologue, poète et artiste, né au Chili (1924 - 2010). Elle puise ses fondements dans les différents domaines d'études de l'être humain et du vivant : anthropologie, éthologie, psychologie, sociologie, biologie, physiologie, médecine, etc... Rolando Toro a œuvré toute sa vie pour défendre le vivant et propager un langage d'amour et de paix.

Les cours sont proposés à l'année pour bénéficier pleinement de ses bienfaits.

Photos Hari Delon