

> Toutes les communes > Pontivy

Biodanza. Quand danse rime avec bien-être

Publié le 17 avril 2018



Marianne Blazquez est « facilitatrice » de biodanza à Pontivy depuis 2012.

Pratiquée et enseignée à Pontivy depuis septembre, la biodanza, littéralement « danse de la vie », a déjà conquis une dizaine de participants. Une initiation est organisée vendredi 20 avril, à partir de 18 h. Les bénéfices de ce rendez-vous seront reversés à Réseau Éducation Sans Frontières.

La biodanza, vous connaissez ? Cette discipline, créée au Chili dans les années 1960 par Rolando Toro, permet aux pratiquants et à ceux qui le souhaitent de danser en fonction des émotions ressenties. « L'objectif, c'est de lâcher prise, explique Marianne Blazquez, professeure (ou « facilitatrice ») de biodanza à Pontivy. Pratiquer cette discipline permet d'avoir des effets bénéfiques sur la santé : agir sur le bien-être, diminuer le stress, développer la confiance et l'estime de soi... Elle permet également de créer du lien et de l'échange entre les pratiquants ». Musique latino-américaine, rock, jazz, classique... Tous les styles sont représentés avec des rythmes divers et variés. Il n'est pas question de chorégraphie mais plutôt de mouvements déclenchés par la musique. Chacun danse à sa manière, seul ou à plusieurs.

Tous les mardis soir sur l'îlot des Récollets

Après Gourin, Pontivy est la deuxième ville de Centre-Bretagne à avoir accueilli des cours de biodanza, en septembre. La discipline existait principalement sur la côte (Vannes, Auray, Lorient, Quimperlé...). « Nous accueillons une dizaine de personnes tous les mardis soir, sur l'îlot des Récollets », explique Marianne Blazquez, originaire d'Auray, qui pratique la biodanza depuis 2012. Pour mieux la faire connaître, et à l'occasion de la journée mondiale de la biodanza, elle organise vendredi 20 avril, une initiation spéciale. Au programme : présentation de la discipline et exercices pratiques, suivis d'un apéro-dinatoire avec ce que chacun apportera. Les bénéfices de cette initiation seront reversés à Réseau éducation sans Frontières, qui tiendra un stand lors de l'événement.

Pratique

Initiation à la biodanza, vendredi 20 avril, à partir de 18 h, à Pontivy, à la Maison des sports, rue Jean-Jaurès. Ouvert à tous. Participation : 10 € par personne (au bénéfice de RESF). Contact : marianne@biodanza56.fr ou 06.74.94.65.84.