

*Publié le 05/07/2021 dans La Dépêche*

## Bagnères-de-Bigorre : BioDanza pour lâcher prise



*Un groupe de danseurs avant le Covid. Photo DR.*

### **Santé, Animations, Bagnères-de-Bigorre, Vie locale**

Enfin les salles de danse se remplissent à nouveau et les pratiquants retrouvent les sensations de la communication par le corps. C'est au Tiers-Lieux en Bigorre que Fabrice Bernard donne des cours de BioDanza dans une salle d'expression corporelle. Ne cherchez pas à décomposer le mot pour y trouver une lointaine connotation avec le "bio", rien à voir, cela veut dire "vie" et "danse" que l'on peut traduire par "danse de la vie". "C'est une méthode de développement personnel" explique le professeur-facilitateur. "Les Chiliens l'ont mise en place dans les années 60, ils ont étudié la créativité, l'expression des émotions, les modifications des états de conscience et en ont tiré des exercices autour de la danse et de la musique brésilienne pour stimuler et renforcer la santé et la joie de vivre."

La séance est par palier. La première et la dernière danse sont toujours une ronde, les participants se prennent par la main, se saluent et créent un lien. "Les thérapeutes

l'utilisent comme support complémentaire à des soins pour des cas de dépendances, de dépression, d'anxiété voire des troubles physiques ou moteurs." Puis de ronde sage, on passe à mouvements plus rythmés, on arrive au point culminant de "la vague nommée vivencia" pour redescendre et terminer par une ronde."

Le contact physique est essentiel, voilà pourquoi l'activité a été mise sous cloche tous ces mois-ci. Pour suivre ses cours du mardi de 20 à 22 heures, Fabrice Bernard est rassurant "tout le monde peut faire des mouvements et suivre le rythme". Étudiant à Pau dans les années 2000, le Brestois voulait retrouver les paysages des montagnes mais aussi la proximité de l'Espagne ainsi que les écoles de danse toulousaine et carcassonnaise où il enseigne. Ce jeune est également informaticien autoentrepreneur. Nous vous le présenterons.

Joignable au 06.59.46.92.60 et son auto entreprise visible sur : fab informatique services.

**Francine Depeyre**