

## Renseignements et inscription

Hanni Nyffeler -Alther  
33A Rte de Montana  
CH-3968 Veyras

Tél : +41 (0) 27 455.05.16.

e-mail : hanni.nyffeler@gmail.com

Pour vous inscrire au séminaire, veuillez faire une photocopie du **bulletin d'inscription** ci-dessous, le remplir en lettres majuscules et l'envoyer à mon adresse postale.

Merci de verser un **acompte** de CHF 100.00  
à la Banque Raiffeisen de Sierre&Région, CH-3960 Sierre,  
no 201033.84 clearing : 80598 en faveur de Hanni Nyffeler,  
33A rte de Montana, 3968 Veyras, en mentionnant :  
« séminaire du 26.09. au 28.09.2014 ».

En cas de désistement de votre part après le 05.09.2014  
ce montant nous restera acquis. Le solde de CHF 85.00 sera à régler à  
l'arrivée, le 26.09.2014

### Bulletin d'inscription

Nom de famille \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_  
Pays \_\_\_\_\_  
Année de naissance \_\_\_\_\_  
Tél domicile avec indicatif \_\_\_\_\_  
Tél portable \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_  
Profession ou activité \_\_\_\_\_

Je désire:  une chambre avec balcon  sans balcon  
 une chambre budget (WC/douche à l'étage)

Je soussigné/e, m'inscris au séminaire du 26.09.au 28.09.2014  
à l'Hôtel Bella Lui, CH-3963 Crans-Montana ( 027 / 481.31.14 )

Date:

Signature:

Séminaire de promotion de la santé  
du 26 au 28.09.2014  
à CH-3963 Crans-Montana

**Biodanza**<sup>®</sup>  
*Une nouvelle sensibilité à la vie*

**Vivre délié-vivre relié**  
**La beauté du lien**

Hanni Nyffeler-Alther

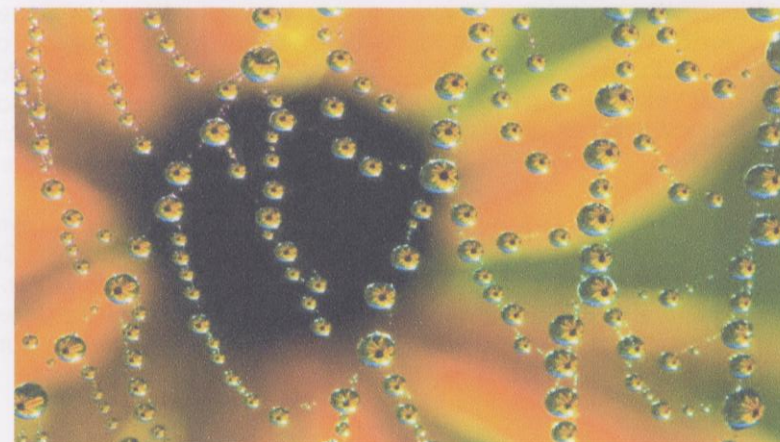


Photo : Bruno Blum

## Vivre délié - vivre relié La beauté du lien

### Vivre relié

L'être humain est un être de lien. Il a besoin des autres pour accéder à son humanité. Une partie importante du bien-être se puise tant dans la santé des relations que dans leur vitalité. Satisfaire saine-ment les besoins relationnels est vital. Pourtant la qualité relationnelle est régulièrement négligée, parce que le faire est valorisé au-delà de son utilité. Plus que jamais, la relation reste un art de chaque instant.

### Équilibrer l'être et l'agir

Eveiller l'écoute sans jugement, placer la sécurité affective dans le cœur, voilà qui fait de la relation un art, un talent à développer. Il consiste à équilibrer l'être et l'agir, à considérer les êtres et les situations avec nuance. Plus je vais vers l'autre, plus je vais vers moi-même. Plus je deviens clair et bienveillant avec moi-même, plus je deviens capable d'être présent aux autres avec clarté et bienveillance. Il comporte la capacité à vivre relié, à rebondir et à s'exprimer de manière cohérente et créative, à chaque instant.

### La Biodanza®

En Biodanza®, l'être humain est considéré comme un puissant facteur d'intégration. Pour grandir en humanité, chacun, chacune a besoin de retrouver le sentiment

de connexion et de valeur. Voilà pourquoi la Biodanza® s'appelle « danse de la vie ». Par la musique, la danse et les rencontres en groupes, elle se veut accélératrice d'intégration biologique. Ses leviers sont la joie de vivre, le bonheur de se sentir vivant, le bonheur de rencontrer d'autres êtres. Exprimer ici et maintenant son sentiment, le plaisir de la relation, voilà ce qu'elle appelle la pratique vivencielle.

### But du stage : Grandir en humanité

- Explorer d'autres façons d'être en lien
- S'outiller pour satisfaire ses besoins relationnels
- Cultiver la beauté du lien

### Au programme du week-end

#### Partie pratique :

- cinq séances de danse, appelées « vivencia »

#### Partie théorique :

- quelques éléments mettant l'accent sur le système de la Biodanza® ainsi que sur le besoin physiologique de changements d'état de conscience (ondes cérébrales : rythme veille / sommeil).
- quelques outils tirés du livre de Thomas d'Ansembourg « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! », indiqueront comment délier le cœur et vivre relié, dans la beauté du lien.

## Séminaire Biodanza® du 26 au 28.09.2014 à l'Hôtel\*\*\* Bella Lui, CH-3963 Crans Montana

**Début** Vendredi, le 26 septembre  
Accueil dès 17h  
Souper à 18h15

**Fin** Dimanche, à 17h

**Lieu** Hôtel\*\*\* Bella Lui  
Rte du Zotzet 8  
CH-3963 Crans-Montana  
Tel : +41(0)27/481 31 14

Fax : +41(0)27/481 12 35  
www.bellalui.ch  
info@bellalui.ch

**Prix** Séminaire CHF 185.-

### Hébergement

Chambre et pdéj. par nuit et par personne  
Ch.budget à CHF 60.-  
Ch. sans balcon à CHF 90.-  
Ch. avec balcon à CHF 105.-  
Les quatre repas : CHF 128.-  
(eau minérale, café/thé compris au restaurant de même que durant les pauses)

### Programme

#### Vendredi 26 septembre

20h à 22h

**Accueil** Présentation du week-end  
**Vivencia** Accueillir, être accueilli

#### Samedi 27 septembre

09h30 - 12h30

**Théorie** La vie au centre  
**Vivencia** Danser le lien :  
avec l'autre, être soi

15h30 - 18h30

**Théorie** Équilibrer l'être et l'agir  
**Vivencia** Sensibilité, fluidité,  
plaisir

#### Dimanche 28 septembre

09h30 - 12h00

**Théorie** La beauté du lien  
**Vivencia** La poésie de la  
rencontre

14h30 - 17h

**Clôture** La beauté du lien  
au quotidien  
**Vivencia** L'élan joyeux

**Hanni Nyffeler-Alther**, ergothérapeute, spécialisée en thérapie intégrative participative, neurologie, psychiatrie et psychosomatique.  
Thérapeute et superviseur Simonton en psycho-oncologie.  
Développement de la promotion de la santé par la joie de vivre.  
Professeur de Biodanza® : cours et séminaires en Suisse et en Italie.