La dansa, el primer impuls de comunicar, d’expressar, d’expressar-se i existeix molt abans del llenguatge de la paraula.  
És el moviment primordial de la vida.  
En les sessions sols utilitzarem la paraula al inici i final de la mateixa.  
Són sessions de moviment corporal inspirades en la biodansa amb un caire personal que veu i incorpora d'altres disciplines o propostes ( dansa africana, río abierto, cinc ritmes, contemporànea...)  
En aquest sentit em remeto a un conte hasidic que narra la visita del gran Rabí a una petita ciutat de Rússia reproduït per "***L***awrence Le Shan (como meditar) i que em va fer arribar a les meves mans Teresa Montsegur (dansaterapeuta):

**“La visita suponía un gran acontecimiento para los judíos de la localidad, los cuales se entregaron a largas y prolijas reflexiones sobre las preguntas que debían formular al sabio.  
Cuando por fin éste llegó, pudo percibir la gran tensión que flotaba en el ambiente.  
Durante unos momentos no dijo nada; luego, comenzó a tararear suavemente una melodía hasídica. Al instante, todos la estaban tarareando con él.  
Comenzó entonces a cantar y, enseguida, los presentes siguieron su ejemplo.  
Enlazó luego el canto con el ritmo del cuerpo. Pasado un tiempo, cuantos allí se encontraban estaban completamente absortos en la danza, plenamente entregados a ella, tan sólo bailando y nada más.  
La danza continuó por un tiempo y después el Rabino disminuyó gradualmente su ritmo hasta llegar a detenerse; miró entonces el grupo y dijo "Confío haber respondido a todas sus preguntas."** (*Pániker, S.Filosofía y mística. 2ª ed. Barcelona: Anagrama, S.A; 1992*).

La proposta, salvant les distàncies, és poder experimentar aquesta entrega, ballant i res més.  
La resta va sorgint inevitablement...  
I ho farem amb les bases del respecte, confidencialitat, seguretat, autoregulació i no judici.  
Farem un recorregut que transitarà per aspectes tan trascendentals com la identitat, la vitalitat, la presència, l’expressió, la confiança..., passant per les diverses categories del moviment: fluïdesa, lleugeresa, harmonia, extenssió...  
Sent així, ens endinsarem en l’experiència de les relacions personals, l’autoestima, donar i rebre, la unitat l'existir, experimentant el formar part.