

Stage d'approfondissement de Biodanza en résidentiel

« Projet MINOTAURE »

Danser ses peurs, explorer de nouveaux chemins existentiels
pour circuler plus librement dans le labyrinthe de la vie.

Du vendredi 15 (19h) au dimanche 17 décembre (17h30) 2023

Inscription possible jusqu'au 10 novembre dans la limite des places disponibles

Avec une séance de Biodanza d'intégration du groupe le samedi matin 2 décembre à Nantes Nord

Coanimé par Caroline Doublet et Marcos Aguirre

avec l'assistance de Sandrine Desreumaux

Domaine de la Plinguetière à Saint-Aignan-Grandlieu (44)



Le Projet Minotaure est une approche des peurs humaines. Face à un danger, la peur est une réaction instinctive en lien avec notre capacité à lutter et à fuir pour protéger notre vie. Les peurs constituent donc des mécanismes de survie utiles et nécessaires.

Cependant, tout au long du processus de civilisation, dans notre culture, les comportements humains ont peu à peu été affectés par des peurs "imaginaires" qui sont venues troubler notre sagesse instinctive, notre capacité à nous protéger et à avancer dans la vie en êtres libres et autonomes. La peur de "perdre du temps" peut ainsi perturber l'instinct de faim et de repos. La peur d'être rejeté freine nos élans d'exploration. Ces peurs "acquises" ont un effet inhibiteur, de fonctions naturelles telles que respirer, jouer, aimer, créer, s'exprimer.

Le Projet Minotaure prend en compte la relation qui existe entre nos peurs, notre histoire personnelle et notre culture. Il consiste en des "défis" proposés aux participants sous forme de danses, dans le but de les aider à franchir les frontières de leurs peurs qui les limitent dans le déploiement de leurs talents naturels à vivre et à évoluer.

Un questionnaire sera envoyé à chaque participant-e avant le démarrage du stage afin de mieux vous connaître et vous proposer un défi pertinent au regard de vos propres défis existentiels. Pour que nous puissions vous accompagner avec le maximum de présence et de justesse, le nombre de participants est limité à 20.

PRÉREQUIS : Danser en cours hebdomadaires de Biodanza depuis minimum 1 an. Dans tous les cas, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription afin de co-évaluer ensemble les prérequis.

DATES : Séance d'intégration le **samedi 2 décembre de 10h à 12h** à Nantes Nord puis stage du **vendredi 15 décembre à 19h au dimanche 17 décembre à 17h30** comprenant 1 séance d'ouverture le vendredi soir, 3 séances le samedi et 2 séances le dimanche.

DÉROULÉ : Ce stage est construit sur mesure en fonction des principales peurs identifiées par les participants. Aussi, environ 2 mois avant le démarrage du stage, un questionnaire est envoyé à chacun des participants. Sur la base des réponses reçues, les facilitateurs vont élaborer les différents défis de chacun et construire les 6 séances de Biodanza dont 4 seront spécifiquement réservées à l'expérimentation des défis.

LIEU : Domaine de la Plinguetière, 51 Rte du Champ de Foire, 44860 Saint-Aignan-Grandlieu – à 15 minutes au Sud de Nantes.

TARIF DU STAGE ET INSCRIPTION : L'inscription s'effectue jusqu'au 10 novembre pour tenir compte du temps de préparation du stage. Le tarif est de **190€** dont 90€ d'acompte et 100€ réglé avant le 2 décembre (séance d'intégration). **IMPORTANT :** au vu des mécanismes de peur enclenchés par ce stage, des désistements sont plus fréquemment observés que pour d'autres stages de Biodanza (et oui, la peur peut avoir cet effet parfois). Aussi, pour soutenir le processus d'engagement, aucun remboursement ne sera effectué sauf en cas de force majeure (accident ou maladie avec justificatif médical indiquant la nécessité d'un arrêt). Le tarif de l'hébergement est de 90 €. Il pourra faire l'objet d'un remboursement en cas d'annulation avant le 2 décembre 2023 et ce, sans justificatif.

HÉBERGEMENT ET REPAS : Ce stage étant organisé en résidentiel, l'hébergement sur place est obligatoire. Il s'effectue en Bungalow de 2 personnes. Vous pouvez préciser dès l'inscription vos souhaits pour partager votre hébergement avec une personne en particulier. Le tarif de 90€ comprend les deux nuits du vendredi soir et du samedi soir, les petits déjeuners du samedi matin et dimanche matin ainsi que le repas du samedi soir. Vous pourrez préciser vos éventuelles allergies et intolérance alimentaires au moment de l'inscription.

COANIMATION :

Caroline Doublet et **Marcos Aguirre** animeront ce stage et seront assistés de **Sandrine Desreumaux**, Psychologue clinicienne et professeur de Biodanza aux Sables d'Olonne.



Caroline
Doublet



Marcos
Aguirre



Sandrine
Desreumaux

Caroline Doublet : professeure de Biodanza pour adultes, enfants et adolescents depuis 10 ans, diplômée de l'école de Nantes et didacticienne. Elle est également formatrice en CNVH (Communication Non Violente Holistique) et praticienne « Psylhouette ». Depuis 10 ans, elle anime 2 cours hebdomadaires de Biodanza à Nantes Nord (initiation et approfondissement), des stages d'approfondissement de la pratique et de nombreux cours de Biodanza pour les enfants et adolescents en milieu scolaire, périscolaire et séjours en famille. De manière générale, elle propose des accompagnements individuels et collectifs au service de la reconnexion à soi, aux autres et à l'environnement dans une approche holistique et empathique.

Marcos Aguirre : Professeur de Biodanza depuis 10 ans, il est aussi professeur de tango argentin et masseur bien-être. Il s'appuie sur ces différents outils et compétences complémentaires pour accompagner l'épanouissement des potentiels de chacun. Avec Caroline, il coanime régulièrement des cours et des stages de Biodanza.

Sandrine Desreumaux : Professeure de Biodanza depuis 3 ans, elle est également psychologue clinicienne, professeur de Yoga Nidra et de méditation de pleine conscience. Elle a continué de lier et valoriser ses multiples compétences en obtenant un Diplôme Universitaire de Médecine, Méditation et Neurosciences en 2016.

Renseignements et inscription :

Caroline Doublet - 06 27 07 29 72 – asso.spirale.nantes@gmail.com.

Au plaisir de vous accueillir !