



Biodanza STAGE
Joie de vivre en mouvement
DÉCONFINE TA VIE
La voie du corps au service de la Liberté d'être

STAGE INTENSIF EN RÉSIDENTIEL
« DÉCONFINE TA VIE »
La voie du corps au service de la Liberté d'être
week-end du 28 et 29 novembre 2020

Ce stage est une invitation à retourner à l'essentiel : les sensations du corps, l'ancrage à l'instant présent, goûter et habiter chaque instant.

Pourquoi ? Le vivant cherche à s'exprimer au travers nous ; où en sommes-nous de notre liberté à l'incarner ? En effet, avec le temps, nous avons pu mettre entre nous et le monde une carapace de peurs, de croyances, de schémas, de rigidités qui limitent notre expérience de la vie au quotidien. Ces limitations s'impriment dans notre posture, notre manière de bouger et peuvent rétrécir notre vision de la réalité. En bougeant différemment notre corps, en lui offrant de la détente, de la dissolution de nos « cuirasses rigides » (Wilhelm Reich), nous ouvrons de nouveaux espaces d'expression.

Comment ? La Biodanza est une approche somato-psychique (lien corps-esprit). Elle propose un chemin d'évolution par le mouvement. Lors de ce stage nous irons explorer et harmoniser nos cinq lignes de potentiel d'expression : vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance. Nous vous proposerons 5 séances réparties sur tout le week-end, y compris le samedi soir.

Marcos AGUIRRE
Professeur de Biodanza et
de tango argentin.



Caroline DOUBLET
Professeur de Biodanza et
formatrice en CNV Holistique.



Stage animé par Caroline Doublet et Marcos Aguirre

Ils ont été formés ensemble à l'école de Biodanza de Nantes Atlantique et facilitent chacun la Biodanza depuis 7 ans. Caroline Doublet est également formatrice en communication non violente holistique, dessinatrice, praticienne psychomotrice.... Marcos Aguirre est aussi professeur de tango argentin et masseur bien-être. Ils s'appuient sur ces différents outils et compétences complémentaires pour accompagner l'épanouissement des potentiels de chacun.

Prérequis : Avoir déjà pratiqué la Biodanza. Dans le cas contraire, nous pourrions évaluer ensemble votre besoin de préparation préalable. Nul besoin de « savoir danser » pour pratiquer la Biodanza. Il suffit simplement d'avoir envie de bouger et d'évoluer vers le meilleur de soi.

Horaires : accueil à 10h et démarrage à 10h30 le samedi 28 novembre jusqu'à 17h le dimanche 29 novembre.

Lieu : Château de La Plinguetière - 51 route du Champ de Foire, 44860 St Aignan de Grand Lieu - lieu en pleine nature, entouré d'un magnifique parc.



nature

Repas : nous vous invitons à apporter les deux repas du samedi midi et dimanche midi à partager. Le repas du samedi soir ainsi que le petit déjeuner sont inclus.

Tarif préférentiel de 140 € jusqu'au 20 octobre 2020 puis 170 € pour le stage. Et 50 € pour l'hébergement (comprenant la nuitée du samedi au dimanche en chambres partagées avec repas du samedi soir et petit déjeuner le dimanche matin). Possibilité de payer en différé et en plusieurs fois (jusqu'à 4 versements).

Chèque d'arrhes de 80 € à Association Spirale Nantes, 36bis rue du pressoir, 44300 Nantes ou réservation en ligne via le site « Hello Asso ».

Inscriptions et réservations auprès de Caroline Doublet : **06 27 07 29 72** - asso.spirale.nantes@gmail.com / Marcos Aguirre : 06 44 13 29 57 – marcosglobalius@gmail.com et sur le site www.biodanza-spirale-nantes.fr

AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR !

biodanza
Joie de vivre en mouvement