

STAGE « LA ROUE DU TEMPS »

Danser et réunifier en soi tous les âges de la vie
week-end du 11 et 12 janvier 2020

Un stage au service
de votre créativité
existentielle



Animé par
Caroline Doublet
Professeur
didacticienne de
biodanza, formatrice en
communication
bienveillante (CNV
holistique).

Ce stage est une invitation à développer notre identité en ressentant et exprimant les qualités des principaux âges de la vie : sentir notre spontanéité et nos aspirations profondes (enfance), l'énergie du déploiement de notre identité (adolescence), notre maturité (adulte) et notre sagesse (senior et señorita).

Pourquoi ? Avec le temps, où en sommes nous du lien avec notre part enfantine, adolescente ? L'adulte a-t-il pris sa place ? Pouvons-nous contacter la sagesse des anciens ? Quelle place pour chacun d'eux dans notre vie ? Être en lien avec toutes ces parts nous permet d'agir de manière unifiée et intégrée et, par effet miroir, d'accueillir et comprendre encore un peu plus chaque personne quelque soit son âge.

Comment ? Pendant ce stage, au travers de 4 séances de biodanza, nous nous mettrons en mouvement au service du renforcement et du déploiement de notre identité. Nous allons contacter les principales qualités de présence des 4 âges de la vie : enfant, adolescent, adulte et senior. Se familiariser et intégrer ces différentes qualités de présence permet ensuite d'agir en fonction des aspirations de tout notre être. En ayant conscience que ces parts cohabitent en nous, nous pouvons instaurer un dialogue sain entre elles et sentir toute la richesse et la diversité de notre identité. Un soin tout particulier sera porté sur la délicatesse et la bienveillance pendant les propositions de mouvements à deux ou en grand groupe.

Stage animé par Caroline Doublet, professeur didacticienne de biodanza (titulaire de l'école de biodanza de Nantes), formatrice en communication non violente holistique, dessinatrice, musicienne.... Je m'appuie sur ces différents outils et compétences complémentaires pour accompagner le développement de vos potentiels.

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 : de 10h (accueil dès 9h30) à 19h le samedi 11 janvier et de 9h30 à 17h30 le dimanche 12 janvier.

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. Hébergement sur place possible incluant le repas du samedi soir, la nuitée du samedi au dimanche et le petit déjeuner du dimanche matin : 50 € en chambre double, 70 € en chambre individuelle.

Repas : le seul repas à apporter est celui du samedi midi. le repas du dimanche midi (végétarien, sans gluten et sans lait) est inclus dans le tarif du stage.

Tarif préférentiel de 150 € jusqu'au 15 décembre 2019 puis 170 € (repas du dimanche compris – hébergement possible en sus).

Inscriptions et réservations auprès de Caroline Doublet : 06 27 07 29 72 –
asso.spirale.nantes@gmail.com et sur le site www.biodanza-spirale-nantes.fr

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



AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR !