



Stage d'approfondissement de la pratique de Biodanza « Onde sensuelle »

La voie du corps pour cultiver et accueillir le plaisir de vivre
week-end du 30 avril et 1er mai 2022



Avec Caroline DOUBLET
Professeur de Biodanza et
formatrice en CNV Holistique.



Ce stage est une invitation à amplifier avec délicatesse et progressivité votre capacité à savourer le plaisir de vivre. Au travers de 4 séances de Biodanza, vous serez invité à investir votre corps d'un mouvement sinueux, sensuel et à goûter la joie de contacts bienfaisants.

Pourquoi ? Au-delà des genres et des pratiques sexuelles, le plaisir est la base de notre motivation à vivre tous les aspects de notre existence : relations amoureuses, amicales, familiales et professionnelles.

Amplifier et si besoin réhabiliter la fonction du plaisir, c'est permettre à l'énergie vitale de circuler librement, irriguer toutes nos cellules, favoriser notre santé et notre joie de vivre. En effet, le plaisir est le signal que nous transmettons naturellement notre corps pour nous signifier que l'énergie vitale y circule harmonieusement..

Comment ? La Biodanza est une approche somato-psychique (lien corps-esprit). Elle propose un chemin d'évolution par le mouvement sur 5 principaux axes : vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance. Lors de ce stage nous irons explorer particulièrement la ligne de la sexualité en résonnance bien sûr avec les autres axes de la Biodanza. Un soin tout particulier sera apporté à la progressivité, la liberté de choix et la délicatesse des propositions afin de créer un espace sûr et bienveillant favorable au lâcher prise et à la détente.

Vous serez invités à danser 4 séances de Biodanza dont 2 séances le samedi et 2 séances le dimanche.

Stage animé par Caroline Doublet, professeur de Biodanza diplômée de l'école de Nantes. Je suis également formatrice en CNVH (Communication Non Violente Holistique) et praticienne « Psylhouette ». Depuis 8 ans, je 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.



Prérequis : pratiquer ou avoir pratiqué la Biodanza régulièrement dans un groupe hebdomadaire ou mensuel pendant minimum quelques mois.

Horaires : accueil à 10h jusqu'à 18h le samedi et reprise à 10h le dimanche jusqu'à 17h.

Lieu : Les Chais de la cours - 11 Rue des Rouliers, 44330 Le Pallet - www.leschaisdelacour.fr.

Repas : chacun apporte son repas le samedi (repas individuel ou en mode « auberge espagnole » en fonction des envies de chacun). Le repas du dimanche midi est inclus dans le tarif du stage. Il sera végétarien et élaboré avec des produits locaux issus de l'agriculture biologique sans lait de vache ni gluten.

Tarif préférentiel de 140 € jusqu'au 15 avril 2022 puis 170 € (comprenant le repas du dimanche midi). Possibilité de payer en différé et en plusieurs fois (jusqu'à 4 versements)

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 !

