biodanza
Joie de vivre en mouvement

STAGE PRENDRE SON ENVOL !

week-end du 12 - 13 janvier 2019

Un stage au service de votre créativité existentielle

Animé par Caroline Doublet

Ce stage est une invitation à sentir les élans du cœur et à ouvrir l'espace de nouveaux possibles avec confiance et progressivité pour laisser s'exprimer toujours plus notre nature profonde au quotidien en s'appuyant sur la biodanza et les ressources d'un groupe bienveillant.

Pendant ce stage, au travers de **4 séances de biodanza**, nous nous mettrons en mouvement au service de l'ouverture de notre cœur et du déploiement de nos ailes. Bonne surprise, cette libération s'effectue avec légèreté, souplesse, douceur, joie et fluidité… à votre rythme ! Pour cela, nous irons **affermir notre ancrage**, notre base sécure **pour nous déployer avec légèreté** sur des « racines » saines et solides. 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 de biodanza (titulaire de l'école de biodanza de Nantes), formatrice en communication non violente, dessinatrice, musicienne.... je m'appuie sur ces différents outils et compétences complémentaires pour accompagner le développement des potentiels de chacun.

Prérequis : Avoir déjà pratiqué la biodanza. Pour que vous puissiez bénéficier au mieux des effets de ce stage, nous pourrons évaluer ensemble votre besoin de préparation par quelques cours au préalable. Nul besoin de « savoir danser » pour pratiquer la biodanza. Il s'agit simplement d'avoir envie de bouger et d'évoluer vers le meilleur de soi.

Horaires : de 10h (accueil dès 9h30) le samedi 12 janvier à 17h le dimanche 13 janvier.

Lieu : Gîte Alti verde à Clisson - lieu calme, en pleine nature, entouré d'un magnifique parc accessible sur les bords de la Sèvre-Nantaise. Hébergement sur place possible : 12 lits sont disponibles au tarif de 25 € en chambres partagées et 40 € en chambres individuelles (inscriptions à effectuer directement auprès du gîte par mail : contact@altiverde.fr ou par tel. : 07 67 38 36 14 en précisant si vous le souhaitez l'option « fourniture de draps ».

Le repas du dimanche midi est inclus dans le tarif du stage. Je vous propose d'apporter vos **repas** du samedi midi et soir ainsi que le petit déjeuner du dimanche.

Tarif préférentiel de 144 € jusqu'au 15 décembre 2018 puis 166 € (repas du dimanche compris – hébergement possible en chambre simple ou double 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 70 € à Association Spirale Nantes, 36bis rue du pressoir, 44300 Nantes.

AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR !