



Stage en résidentiel de la pratique de la Biodanza « Puissance de la douceur »

week-end du 23 et 24 novembre 2024

Coanimé par Caroline DOUBLET et Benjamin RONDEAU

Ce stage est une invitation à s'offrir la vie douce.



Ce stage est une invitation à s'offrir et à offrir toujours plus de douceur au quotidien. Au travers 4 séances de Biodanza et d'un atelier autour du contact et du consentement, nous vous invitons à investir votre corps de mouvements harmonieux, fluides, sensibles et à goûter le plaisir de contacts délicats et bienveillants. L'affectivité est la thématique essentielle de ce stage.

Pourquoi ? La douceur tout comme la tendresse sont des notions à visiter comme un retour à l'essentiel. Bourvil nous chante « *Mais vivre sans tendresse, On ne le pourrait pas Non, non, non, On ne le pourrait pas.* » C'est dire à quel point elle enjolive nos vies, nous motive à avancer et contribue à notre bien-être. Amplifier et si besoin réhabiliter notre capacité à la douceur, c'est la possibilité d'élargir notre capacité à s'aimer, à aimer les autres et notre environnement en général. La douceur est si puissante qu'elle permet d'annihiler la violence. Elle apporte l'apaisement et le lâcher-prise.

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 thématique de l'affectivité en

résonance bien sûr avec les autres axes de la Biodanza. Nous vous inviterons à développer concrètement par la danse : l'harmonie, la fluidité, la sensibilité, la délicatesse, le bien-être et ainsi réhabiliter encore un peu plus la douceur.

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, à la détente et à la douceur.

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

Un atelier sera également animé sur la thématique du toucher et du consentement.

Stage co-animé par Caroline Doublet et Benjamin Rondeau



Ils sont tous les deux professeurs diplômés de l'école de Biodanza de Nantes. En couple depuis 23 ans, ils partagent le goût de la communication avec la CNVH (Communication Non Violente Holistique) et de l'enseignement. Ensemble, ils ont à cœur de proposer des accompagnements 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 le samedi 23 novembre jusqu'à 17h le dimanche 24 novembre 2024.

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 - www.plinguetiere.fr.

Repas : chacun apporte son repas le samedi midi et soir (repas individuel ou en mode « auberge espagnole » en fonction des envies de chacun). Les repas du dimanche (petit déjeuner et midi) sont inclus dans le tarif de l'hébergement. Le déjeuner sera végétarien et élaboré avec des produits locaux issus de l'agriculture biologique (possibilité de repas sans lait de vache ni gluten – régime à préciser au moment de l'inscription).

Tarif préférentiel de 150 € jusqu'au 24 octobre 2024 inclus puis 170 € après cette date. Possibilité de payer en différé et en plusieurs fois (jusqu'à 4 versements) et **62 € pour l'hébergement** (comprenant la nuit du samedi 23 au 24 novembre en chalets doubles, le petit déjeuner le dimanche matin et le repas du dimanche midi).

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

Réservation en ligne via le site « Hello Asso » **ou chèque d'arrhes de 80 €** à l'ordre de l'Association Spirale Nantes, 36bis rue du pressoir, 44300 Nantes. Le remboursement de cet acompte ne pourra se faire qu'en cas d'accident ou de maladie avec justificatif médical. Les 62€ d'hébergement pourront être remboursés en cas de désistement un mois avant le stage sur simple demande. Après cette date, cette somme étant due au Domaine de la Plinguetière, elle ne pourra être remboursée qu'en cas d'accident ou de maladie avec justificatif médical.

AU PLAISIR DE VOUS ACCUEILLIR !

