

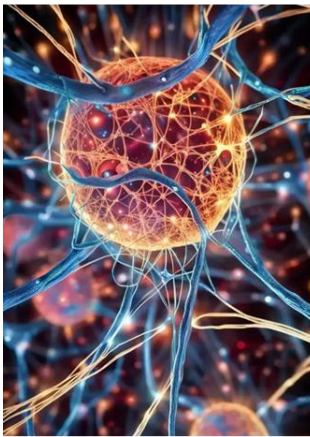


Stage en résidentiel de la pratique de la Biodanza : « Connexion »

week-end des 29 et 30 mars 2025

Coanimé par Caroline DOUBLET et Benjamin RONDEAU

Ce stage est une invitation à développer notre capacité à être en lien avec soi, avec les autres et avec tout ce qui nous entoure pour mieux goûter la sensation émouvante d'être vivant.



Deux journées de danse pour augmenter nos perceptions sensorielles et développer concrètement notre capacité à ressentir la vie en nous et autour de nous. Ce ressenti sera la porte d'accès pour se connecter aux autres et au reste du monde avec justesse et feedback. La transcendance est la thématique essentielle de ce stage.

Pourquoi ? La connexion à nos ressentis nous permet d'avoir une perception claire et fiable de la réalité dans l'instant. Prendre soin de cette connexion passe par l'assouplissement de nos éventuelles rigidités musculaires, articulaires et un meilleur ancrage dans le réel, dans l'instant présent. Ce stage est une invitation à se laisser danser dans l'instant, à laisser faire le mouvement qui s'invite plutôt que d'y résister et ainsi, offrir à nos vies une dimension plus vaste, bien ancrée dans la présence.

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 la transcendance en résonance bien sûr avec les autres axes de la Biodanza. Nous vous inviterons à développer concrètement par la danse : les perceptions corporelles, l'ancrage, le mouvement juste pour soi et pour l'autre, l'harmonie, et ainsi réhabiliter encore un peu plus notre capacité à être en lien.

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.

Un atelier sera également animé sur la thématique de la reliance (phase empathique).

Stage coanimé 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 un an.

Horaires : accueil à 10h le samedi 29 mars jusqu'à 17h le dimanche 30 mars 2025.

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 1^{er} mars 2025 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 29 au 30 mars en chalets doubles ou triples, 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 !

