

## **ECOLE DE BIODANZA® ROLANDO TORO MEDITERRANEE**

### **Association CADRE MEDITERRANEE**

*Membre de l'International Biocentric Federation – IBFed*

*Membre Association des Professionnels de la Biodanza Région PACA - APBPACA*

*Catherine Charbonnier – Hélène J. Lévy Benseft – Michel Bercher*

[www.ecolebiodanza-med.com](http://www.ecolebiodanza-med.com)

## **LES DIMANCHES DE LA BIODANZA**

### **SAISON 2022 – 2023**

#### **Journées mensuelles thématiques, ouvertes à tous**

L'École de Biodanza Rolando Toro Méditerranée ouvre un espace destiné à la découverte et à la pratique de la Biodanza® dans ses aspects vivenciels, ses applications et ses fondements, par :

Une approche progressive pour faire les premiers pas.

Une proposition globale pour progresser.

Des éléments théoriques pour mieux comprendre les fondements et les effets de la Biodanza, ainsi que les objectifs du processus évolutif qu'elle propose.

Un espace d'échange et de questions.

Des rencontres avec les facilitateurs de Biodanza® formés par l'École SRT Méditerranée et animant des groupes d'initiation dans la région pour aider à choisir un groupe de pratique régulière.

Dans une atmosphère de bonne humeur, de confiance et convivialité, accéder au meilleur de la Biodanza.

### **CALENDRIER DES JOURNÉES THÉMATIQUES DECOUVRIR – PRATIQUER – COMPRENDRE**

<b>DATES</b>	<b>THÈMES</b>	<b>FACILITATEURS</b>
25/09/2022	Je danse, je me sens vivre	Catherine
23/10/2022	Ici et maintenant, je danse le temps de vivre	Catherine
20/11/2022	J'amplifie mon expression : base, stabilité, ancrage	Hélène
04/12/2022	J'amplifie ma perception : les voies de la fluidité	Catherine
22/01/2023	Je m'ouvre au monde : je vais à la rencontre de l'autre	Catherine
19/02/2023	Je m'ouvre à l'univers : la connexion au tout	Catherine

## **DANSER LA VIE**

Danser sa vie n'est ni un spectacle, ni une chorégraphie. Danser LA vie est une création faite de petits essais, de petits pas, de gestes simples laissant en chacun de nous les traces, à la fois intenses et suaves, du sentiment de vivre. **Le développement humain** représente le plus vaste champ d'application de la Biodanza®. Il vise le renforcement d'attitudes favorables au maintien de la santé globale des personnes et de leurs relations. Il s'agit, pour cela, de retrouver **la cohérence, l'unité entre l'émotion, l'action et la conscience**, là où elle se perd bien trop souvent. Pour faciliter ce processus ou chemin, les propositions se font en mouvement et en musique, car associés l'un à l'autre, ils induisent une expression intégrée et libre des freins habituels de l'excès de mentalisation et de rationalisation. **Grâce à la musique, le mouvement ému devient danse. Celle-ci, à son tour, transforme l'émotion en action et en instant vécu avec intensité ici et maintenant.** La danse motivée par l'émotion lors des séances facilite le passage à l'action motivée par les besoins profonds dans les différents domaines du quotidien. C'est ce que l'on appelle **l'intégration existentielle ou la plénitude.**

## **OBJECTIFS DE CES JOURNEES**

Les ateliers, proposés sur une journée, ont pour objectif de découvrir les multiples facettes de la Biodanza® et d'expérimenter ce vers quoi elle peut conduire en termes de plaisir, de qualité de vie, de relations humaines, d'épanouissement individuel et collectif pour :

- Oser avancer dans la vie.
- Développer sa créativité et son affectivité pour des relations nourrissantes.
- Grandir et évoluer à partir du meilleur de soi.
- Célébrer la vie dans les choses simples du quotidien.
- Sentir quelle est sa place dans le monde.

## **A QUI S'ADRESSENT-ELLES ?**

- Vous avez entendu parler de la Biodanza® et vous souhaitez la découvrir et la pratiquer avec des personnes qualifiées ?
- Vous aimeriez rencontrer des facilitateurs de la région pour vous orienter vers un groupe de pratique régulière ? Vous souhaitez un contact direct avec eux ?
- Vous aimeriez vivre un processus d'approfondissement au sein d'un groupe de formation, et vous souhaitez vous préparer progressivement ?

- Vous envisagez de devenir facilitateur de Biodanza® et intégrer le prochain cycle de la formation ?  
Ce cycle de journées vous offre à la fois une pratique solide et un aperçu des fondements théoriques de la Biodanza®. Vous vous familiariserez avec le fonctionnement de l'Ecole. Ce cycle contribue aussi à vous donner le crédit horaire nécessaire à la formation.

**HORAIRES** : de 10h00 à 18h00

Accueil à partir de 9h30

Pause repas de 13h00 à 14h30

**Auberge espagnole (à la provençale), on mange ensemble ce que chacun aura apporté. Pensez à prendre vos assiettes, couverts et verre.**

**INDICATIONS PRATIQUES :**

**Pensez à votre bouteille d'eau**

**Tenue : Une tenue confortable pour pouvoir bouger**

**LIEU : École de Danse ChoreAme**

**1289 Avenue Rhin et Danube**

**06140 Vence, France**

**TARIF DES JOURNÉES :**

Première fois: 50 €, fois suivante 40 €

Jeunes adultes de moins de 25 ans: 30 €

Facilitateurs et étudiants des écoles R.T.: 25 €

**FACILITATEURS :**

Hélène J. Lévy Benseft – Catherine Charbonnier - Michel Bercher

**ORGANISATION :**

**École de Biodanza SRT Méditerranée – Association CADRE MEDITERRANEE**

**RÉSERVATIONS** : Pour faciliter l'organisation, merci d'envoyer un mail à Michel Bercher : [michel.bercher@wanadoo.fr](mailto:michel.bercher@wanadoo.fr), en indiquant les weekends auxquels vous souhaitez participer.

**RÈGLEMENT SUR PLACE EN ARRIVANT**

## LES THÈMES DES JOURNÉES PLUS EN DÉTAILS

### **25/09/2022 : « Je danse, je me sens vivre » - Animé par Catherine**

Nous aborderons la facilité et le plaisir du mouvement naturel, des rythmes vitaux, de l'élan vital. Trop souvent pris par un souci de rendement, par nos préoccupations quotidiennes, nous nous agitons plus que nous agissons. Retrouver l'action spontanée, simple, motivée et impulsée par des musiques entraînantes, par des mouvements faciles, stimule notre vitalité et élève notre capacité d'action avec une meilleure économie d'énergie.

#### **Argument théorique :**

*Pourquoi la danse ? Le rapport entre le rythme, la musique, la danse, l'humeur et l'énergie vitale.*

---

### **23/10/2022 : « Ici et maintenant, je danse le temps de vivre ». Animé par Catherine**

Hier n'est plus. Demain n'est pas encore né. Dans l'instant présent, nous pouvons nous déconditionner des contraintes du passé et des craintes de l'avenir. Nous pouvons prendre le temps de respirer profondément, de nous mouvoir à partir du plaisir, de nous ressourcer, de littéralement nous réparer...et de nous émerveiller de ce que nous oublions souvent de percevoir, de sentir, de recevoir de la vie. Ici et maintenant.

#### **Argument théorique :**

*Quelle est la motivation de la suspension de la parole et de l'interprétation. La notion de « vivencia ».*

---

### **20/11/2022 : « J'amplifie mon expression : base, stabilité, ancrage »**

#### **Animé par Hélène Jeanne**

S'inspirer de la terre, c'est acquérir sa fermeté, sa structure et aussi sa réceptivité : l'art de reconnaître la sagesse de la nature en soi, de percevoir et de respecter les besoins profonds et vitaux qui soutiennent notre déploiement et notre grandir. L'expansion : trouver sa pleine place dans le monde. Oser exprimer sa propre force. Assumer sa propre grandeur. Faire alliance avec les caractéristiques symboliques de la terre, s'est prendre place dans la réalité, c'est s'incarner à tous les niveaux et à tous les sens du terme.

#### **Argument théorique :**

*Pourquoi le processus de Biodanza met l'accent sur le renforcement de l'identité. Les notions d'expression des potentialités innées.*

---

**04/12/2022 : « J’amplifie ma perception : les voies de la fluidité» Animé par Catherine**

S’inspirer de l’eau, c’est acquérir sa fluidité : l’art de contourner les obstacles, de percevoir les solutions, de trouver les passages, quelles que soient les situations, les contextes, les conditions environnantes. Le mouvement fluide s’oppose au mouvement rigide, qui pèse, enferme, endurecit tout : des sensations aux relations et jusqu’à la manière de se percevoir et de percevoir le monde. Le mouvement fluide, l’attitude fluide rendent tout plus aisé, plus facile. La fluidité est un des atouts majeurs dans l’art de vivre avec d’avantage de plaisir et de liberté.

**Argument théorique** : *Pourquoi la fluidité. Le rapport entre la continuité et la notion de changements progressifs.*

---

**22/01/2023 : « Je m’ouvre au monde – Je vais à la rencontre de l’autre » Animé par Catherine.**

La rencontre humaine est une création de tous les instants. Les rituels d’approche et le dialogue corporel constituent la plus grande part de la communication entre les êtres humains. La danse leur confère de la couleur, de la joie, de la chaleur, une infinité de nuances qui l’enrichissent de façon significative.

**Argument théorique** : *la notion d’identité relationnelle. La force structurante de l’affectivité et du groupe.*

---

**19/02/2023 : « Je m’ouvre à l’univers : la connexion au tout » Animé par Catherine.**

Ce qui oriente toute l’approche de la Biodanza et de l’être humain, est dans son rapport à l’ensemble de la vie. Dans toutes les dimensions de celle-ci. Et on peut dire que le processus d’intégration culmine dans la vivencia émouvante de se sentir vivant en tant que soi-même en lien avec la totalité, avec l’ensemble du vivant. Et que cela est source d’émerveillement tout autant que de révérence.

**Argument théorique** : *la place du Principe Biocentrique et la notion d’Inconscient Numineux.*