



« LES DIMANCHES DE RELIÂMES » 2025 - 2026

Matin : 9H – 12H

Propositions de plusieurs animations biocentriques, avec des supports variés, sur le thème proposé permettant d'élaborer une vision personnelle et commune du thème par des apports théoriques et des ateliers individuels, en groupe.

Après-midi : 14H30 – 17H

Séance de Biodanza permettant d'expérimenter par la danse et la vivencia le thème proposé.

**« Nombre de places limité à 20 personnes
pour privilégier les interactions au sein du groupe »**

DATES et THEMES :

- **Dimanche 19 octobre 2025 « Le regard »**

Le regard explore la manière dont nous nous percevons et nous jugeons nous-mêmes, ainsi que le regard que nous portons sur autrui. Il s'agit également de comprendre et ressentir comment le regard de l'autre nous affecte, en cultivant une approche de cœur et de bienveillance.

☞ **Vivencia** : *Le regard du cœur et de la Bienveillance*

- **Dimanche 08 février 2026 « l'affectivité »**

L'affectivité et l'estime de soi sont interconnectées et influencent la manière dont nous interagissons avec les autres, notamment ceux qui sont différents de nous. Exprimer son affectivité en famille, avec des amis ou au travail demande une affirmation de soi équilibrée permettant de communiquer ouvertement ses émotions et besoins tout en respectant autrui. L'objectif étant de favoriser des relations saines et authentiques, renforçant la confiance en soi et la qualité des interactions sociales.

☞ **Vivencia** : *S'ouvrir à soi et au monde*

- **Dimanche 24 mai 2026 « le contact »**

Le contact est une expérience profondément intime et personnelle, qui peut être vécue de manière fluide ou, au contraire, entravée par des peurs ou des conditionnements. Chercher à comprendre comment se connecter aux autres et à soi-même à travers nos relations en identifiant ce qui nous freine.

Vivre le contact dans sa délicatesse signifie embrasser une approche sensible, empreinte de respect et de douceur. C'est une invitation à redécouvrir le contact comme une source de Joie.

☞ **Vivencia** : *La délicatesse du contact.*

TARIFS :

- ☞ Groupe hebdomadaire du Cagnet des Maures 40€ le dimanche et 100€ les trois si engagement pour les trois dimanches.
- ☞ Biodanseurs extérieurs 50€ le dimanche et 120€ si engagement pour les trois dimanches.
- ☞ Pour les facilitateurs et facilitatrices titulaires ou en cours de supervision 30€ le dimanche.