

## LA BIODANZA



*La Biodanza, ou Danse de la Vie, est une pratique corporelle créée par Rolando Toro Araneda, dans les années 60, au Chili.*

*Sur des musiques soigneusement choisies, le professeur, nommé aussi facilitateur, propose un ensemble d'exercices appelé une vivencia. Elle est constituée de danses simples, accessibles à tous et à tout âge.*

*La pratique régulière de la Biodanza enclenche un processus de croissance personnelle qui améliore progressivement la qualité de vie au quotidien. Le groupe, chaleureux et bienveillant, facilite et stimule ce cheminement.*

*La Biodanza réveille la joie, accroît la vitalité, stimule la créativité, augmente le plaisir de vivre, développe le lien à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure.*

*L'identité de la personne est renforcée, l'estime de soi et la confiance en soi sont décuplées.*

*Plus qu'une discipline corporelle, la Biodanza développe un nouvel art de vivre, basé sur des valeurs positives de joie et de partages.*

*Elle entretient l'envie d'être toujours plus vivant et permet d'oser être soi.*

## LE STAGE

# Biodanza Identité et 4 éléments



*Depuis les origines, les événements inscrits dans l'histoire sont en lien avec les 4 éléments que sont la **Terre**, le **Feu**, l'**Eau** et l'**Air**.*

### La **Terre** nourricière

*Grâce à sa fertilité, elle est le berceau de l'humanité et nous maintient en vie.*

*C'est une matrice qui nous confère sécurité et protection.*

*Elle nous porte, nous assure un ancrage stable, un enracinement vertical qui nous aligne des pieds à la tête.*

*Danser la Terre, c'est explorer notre capacité à croître, à fleurir, à murir, à nous régénérer, à construire notre vie.*

### Le **Feu** ardent

*Il se présente sous de multiples facettes.*

*Il peut être aussi bien braise que volcan, flammes que cendres, étincelle que jaillissement.*

*Danser le Feu, c'est explorer notre capacité à enflammer notre vie à partir de notre feu intérieur.*

### L'**Eau** fluide

*Elle est à la fois la source et le flot.*

*Elle est torrent, lac, pluie, tempête, rivière, fleuve, océan, mer, neige, glaçon,...*

*Elle est en nous et tout autour de nous.*

*Danser l'Eau, c'est explorer notre capacité à s'adapter aux changements, à s'abandonner à la vie, à se laisser porter en toute confiance.*

### *L'Air insaisissable*

*Il est le souffle et la liberté.*

*Vent d'autan, mistral, tramontane, il demeure indomptable et tellement vital.*

*Danser l'Air, c'est explorer notre capacité à prendre du recul, à cheminer avec légèreté dans notre vie.*

*Chaque personne possède en elle les composantes symboliques de ces éléments, dans des proportions diverses.*

*Ce **Stage Résidentiel** (hébergement et repas sur place) offre cette possibilité de rééquilibrer en nous ces 4 éléments, en renforçant, par nos danses, l'élément le plus réprimé.*

*Week-end de Pentecôte 2018*

*du **Vendredi 18 Mai**, 20h, au **Lundi 21 Mai**, 14h,*

*à **Terre d'Issis**, 174 Chemin d'Issis, 40290 **St Laurent de Gosse***

*Places limitées pour ce stage, pensez dès à présent à réserver la vôtre auprès de*

*Christine Darricarrère, Professeure de Biodanza*

*[biodanza.christinedarri@gmail.com](mailto:biodanza.christinedarri@gmail.com)*

*06 31 90 49 35*

### *Tarif:*

*120€ + hébergement (3 nuits / petit déjeuner compris 75€ en chambre partagée ou 30€ en camping) + repas en gestion libre (auberge espagnole)*

### *L'INTERVENANTE*

*Christine Darricarrère*

*Depuis toujours, la musique me fait vibrer et la danse semble pour moi un mode d'expression naturel.*

*Mes formes généreuses ne correspondant pas aux critères des danseuses, les portes de cet art m'étaient fermées.*



*Au-delà de la simple autorisation à me mettre en mouvement, la Biodanza, qui se pratique sans contrainte esthétique, a offert à mon corps un espace de liberté et à mon cœur le chemin de moi « m'aime ».*

*Je me nourris de l'essentiel, je m'émerveille, je suis heureuse de ce que je vis et de qui je suis.*

*Que ce soit dans ma vie familiale ou professionnelle, je pose dans mes actes un cadre sécurisant et j'y place l'affectivité qui m'anime.*

*J'aime aider, encourager, rassurer, accompagner.*

*C'est avec toutes ces intentions qu'en tant que professeure de Biodanza, je propose à un public varié (adultes, enfants, famille, sénior), des vivencias chaleureuses où joie de vivre et affectivité dominant.*

*Il me plaît à penser que je contribue ainsi à embellir la vie, pour un monde plus humain.*

*Formée à l'Ecole Collaborative de Biodanza de Toulouse Occitanie (ECBTO), je me réjouis de prendre place, dès Janvier 2018, dans la ronde des collaborateurs de cette école, auprès de Guillaume Husson, Directeur de l'ECBTO, et de contribuer à entourer les élèves dans leur parcours initiatique.*

*Je me sens moi-même dans ma vie une éternelle apprentie, et je ne cesse de compléter ma formation initiale par des spécialisations pour enrichir ma pratique : Biodanza pour enfants, ados, famille, et pour les adultes « Voix et Percussions » et « Identité et 4 éléments ».*

*Correspondante régionale secteur Sud-Ouest, au sein de la Fédération Française des Professionnels de Biodanza, je perpétue l'esprit de collaboration qui anime la Biodanza.*

*C'est avec plaisir que je répondrai à toutes vos questions, que ce soit par mail ou directement par téléphone. N'hésitez pas à me contacter.*

*[biodanza.christinedarri@gmail.com](mailto:biodanza.christinedarri@gmail.com)*

*06 31 90 49 35*