

Développer le plaisir de vivre, se sentir pleinement vivant !

Le rôle du plaisir est essentiel dans la vie d'un être humain.

Le plaisir permet d'éclairer nos vies de joie, de ressentir du bonheur, du contentement liés à la satisfaction d'un besoin, d'un désir.

Le plaisir est avant tout un signal qui nous avertit

que nous accomplissons quelque chose d'utile, parfois d'essentiel pour nous-mêmes ou pour l'espèce.

Le plaisir participe à notre harmonie, à notre équilibre, à notre bien-être, que ce soit au niveau physique, psychologique ou relationnel.

Nous ressentons du plaisir à travers

nos cinq sens : voir, entendre, toucher, goûter, sentir,

nos relations interpersonnelles

nos relations avec la nature : eau, soleil, animaux...

nos créations quelles qu'elles soient : écriture, musique, peinture...

nos réflexions, nos contemplations, nos méditations...

La Biodanza est un magnifique outil pour nous connecter au plaisir de se sentir intensément vivant.

A travers la danse, le mouvement libre réalisé pour soi-même, avec une autre personne ou en groupe,

Elle nous permet de plonger au cœur de notre humanité joyeuse,

de renforcer notre plaisir de vivre !

Plaisir de pétiller la Vie, sentir l'élan vital qui est là en chacun de nous, le renforcer grâce au mouvement, aux rencontres. Nous laisser inspirer par l'archétype d'Eros, pure énergie de Vie, divinité primordiale de l'Amour et de la puissance créatrice.

Plaisir de donner vie, de donner corps à quelque chose, stimuler notre capacité à créer, se laisser inspirer et être inspirant, oser montrer nos talents dans nos réalisations.

Plaisir de déployer notre affectivité envers nous-même et les autres : nous sentir accueillis tels que nous sommes et accueillir l'autre tel qu'il est, partager avec authenticité, donner et recevoir de la chaleur humaine, s'encourager, s'accompagner.

Plaisir de nous sentir dans la Danse de la Vie, connecté à l'Univers, au Cosmos d'où nous venons :

« instants parfaits » où nous ajoutons notre musique personnelle à la symphonie du monde, où nous nous sentons à notre place. Ce qui nous élève et nous fait sentir plus grand, plus fort.

Ce stage est une invitation à muscler un état d'esprit tourné vers la joie, le plaisir de vivre qui nous fait regarder le quotidien et les événements de la vie sous un angle positif.

Une semaine riche de deux séances de Biodanza par jour, des temps de partages créatifs, des baignades dans la rivière ou en piscine et autres réjouissances.

Une invitation à mettre plus de Plaisir dans nos vies !

Accessible à tous, hommes et femmes de tous âges, débutants ou ayant déjà pratiqué la Biodanza.

Pas d'aptitude particulière requise, pas besoin de savoir danser.

Dans un cadre

La Biodanza c'est d'abord un espace bienveillant et respectueux, où chacun est librement convié à s'exprimer et à se découvrir par le mouvement, seul, à deux ou en groupe. C'est un groupe soutenant qui apporte convivialité et plaisir d'être ensemble. C'est le mouvement libre de nos danses conçues sur un modèle théorique précis pour générer le développement des potentiels humains. Les musiques sont choisies pour leur capacité à éveiller ces potentiels.

La Biodanza est née dans les années 60 des intuitions de son créateur Rolando Arenada Toro. Aujourd'hui, la biologie et les neurosciences éclairent chaque jour un peu plus les mécanismes d'action, les bienfaits de la Biodanza sur tout notre être.

En Biodanza nous parlons de facilitateur et non de professeur car il s'agit de faciliter l'expression et l'épanouissement de chacun et non d'enseigner une technique.

Martine Bérroule est facilitatrice depuis 2012.

Elle rencontre la Biodanza en 2005, à un moment où elle a besoin de donner plus de sens à sa vie.

Dès la première séance, elle sait qu'un jour elle la partagera.

C'est l'école de Biodanza de Bourgogne, co-dirigée par Veronica Toro et Raul Terren qu'elle a choisi pour suivre son parcours de formation de 2009 à 2012.

Elle anime des ateliers hebdomadaires et des stages de Biodanza depuis mars 2012. Également formée au coaching, titulaire d'un master en PNL et d'un diplôme d'ingénieur en sciences des matériaux, elle oriente ses activités dans l'accompagnement des personnes au début des années 2000.

Elle continue d'approfondir la Biodanza en dansant régulièrement et en se formant à travers des extensions ou des formations d'approfondissement : 2012 Extension "Biodanza et organisation" avec Liliana Viotti, 2015 Extension "Le cercle des archétypes" avec Veronica Toro et Raul Teren - Directeurs de l'école de Buenos Aires et Co-fondateurs de l'école de Bourgogne, 2016 Extension "Biodanza et voix" avec Sergio Cruz - Directeur de l'école de Bologne ; 2017 Formation continue avec Antonio Sarpe - Directeur de l'école de Porto ; 2018-2019 Formation de didacte sous la direction pédagogique d'Hélène Levy-Benseft, Antonio Sarpe et Sergio Cruz directeurs des écoles de Nice, Porto et Bologne, 2022 Biodanza et émotions avec Ricardo Toro directeur d'école en Belgique, 2020 à 2023 Stages de formation à l'école de Biodanza de Bourgogne.

Bienvenue à toi pour partager de magnifiques moments dans la danse de nos vies !

Contact : Martine Bérroule 06 75 75 57 39 ladansedelavie@gmail.com