



« J'ai songé à une science rythmique et j'ai ordonné musicalement les mouvements naturels du corps, mais surtout les actes. Quelque chose comme éveiller la musicalité de l'être... »

Rolando Toro Araneda (1924-2010)
Créateur de la Biodanza®



« *La Biodanza est une poésie de la rencontre humaine* »

Rolando Toro Araneda

Qu'est-ce que la Biodanza ?

La Biodanza est une pédagogie du mieux vivre. Son objectif est de soutenir un processus de développement de nos potentialités humaines à entretenir des relations saines et harmonieuses avec soi, avec les autres et avec l'environnement. Ses outils principaux sont le mouvement dansé, le pouvoir de la musique et le contact avec les autres.

Comment se déroule une séance de Biodanza ?

Lors des séances de Biodanza, des exercices-danses intégrant la motricité, les sensations, des émotions agréables sont proposés dans un cadre donnant à la fois une direction et la liberté de l'exploration et de l'expression. Les danses peuvent être individuelles, à deux ou à plusieurs. Il y a une alternance harmonieuse de danses dynamiques et de danses douces. Les premières stimulent l'expression, les deuxièmes stimulent la sensibilité et l'intériorité. Il n'y a pas de chorégraphie et la pratique n'exige aucune compétence physique particulière.



Que peut apporter la pratique régulière de la Biodanza ?

Pratiquer de temps en temps donne immédiatement un sentiment de bien-être. Pratiquer régulièrement permet de réaliser un processus de renforcement de notre capacité naturelle à nous faire du bien. L'élévation de l'humeur, la diminution du stress, la sensation globale de bien-être stimulent un sentiment de joie. La régularité dans la durée contribue à renforcer l'identité et l'estime de soi ainsi que l'aptitude à lâcher prise. Il en résulte une meilleure capacité à établir des relations sincères et riches avec notre entourage.

à Nîmes Centre (30)



Facilitatrice titulaire

Murielle Boyer

8, rue Cité Foulc (à 50m des Arènes)
Mardi soir de 19h15 à 21h15
06 32 64 22 85 - murielle.coach@gmail.com
www.laminkha-yoga-center.com

à Sommières (30)



en cours de supervision

Christine Martin

Salle de danse Calade - 1, rue Poterie
Jeudi soir de 18h30 à 20h30
06 74 83 00 51 - aucoeurcreatif@gmail.com
www.art-therapie-christine-martin.fr

à Marguerittes (30) et Avignon (84)



Facilitatrice titulaire

Sonia Ballieu

Marguerittes : au Jardin Intérieur Ateliers du dimanche
ZA la Ponche Sud - 4, route d'Avignon
Avignon : Salle Mérindol
Lundi soir de 20h00 à 22h00 Cours hebdomadaires
06 35 12 56 88 - soniakalaso@gmail.com
www.soniaballieu.com

à Alès (30)



Facilitatrice titulaire & didacte

Claudine Vaugelade

4, rue Mont Bounoux
Mercredi soir de 18h00 à 20h00
Biodanza en EHPAD au Collet-de-Dèze
06 51 61 10 72 - vaugesib@gmail.com
www.corps-en-devenir-biodanza.com

à St Jean du Gard (30)



Facilitateurs titulaires

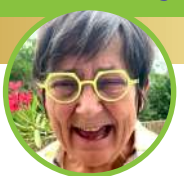
Claudia et Benoit Marchand

Mercredi soir de 19h00 à 21h00
Jeudi matin de 10h00 à 12h00
Biodanza en EHPAD (Fondation Rollin) à Anduze
07 48 22 78 13 - danse.et.bienetre@gmail.com

à Saumane (30) et Sainte-Croix-Vallée-Française (48)



Facilitatrice titulaire



Facilitatrice titulaire & didacte

Catherine Bonard & Isabelle Jacob

Séances découverte et groupe en cours de constitution
en Vallée Borgne et en Vallée Française
Catherine : 06 77 04 09 21 - cathbdz@yahoo.com
Isabelle : 06 18 06 40 44

Biodanza®

La danse de la Vie



Chaque facilitateur propose
des ateliers en journée
ou des stages en week-end.
Nous vous invitons à consulter leur
site internet ou leur page Facebook.



Collectif des Facilitateurs de Biodanza Hérault - Gard



Un collectif solidaire au service du Vivant
21 facilitateurs
présents dans l'Hérault, le Gard et Avignon

Réalisation graphique :
Alexie Etilé | 06 09 07 10 61
www.alexietile-graphicdesign.com

Rejoignez-nous dans la Ronde !

à Fabrègues et la Grande-Motte (34)



Facilitatrice
titulaire

Véronique Aguilera Fabrègues :

L'Atelier Danses - 20, avenue du Général de Gaulle

Jeudi matin de 10h00 à 12h00

La Grande-Motte :

Palais des Sports - avenue du Bois Couchant

Mercredi de 10h00 à 12h00 et de 16h00 à 18h00

06 63 10 21 75 - contact@veroniqueaguilera.com

www.veroniqueaguilera.com

à Montpellier Ouest (34)



en cours de
titularisation

François Chavanes

Salle "Le BO lieu" - 2, rue Icard
(derrière le cinéma Nestor Burma)

Mardi soir de 18h30 à 21h00

06 03 88 67 75 - francois.chavanes@gmail.com



Facilitateur
titulaire

Christone

Salle "Le BO lieu" - 2, rue Icard

Mercredi soir de 19h30 à 22h00

Cours d'approfondissement

06 17 17 31 17 - christone@posteo.de

www.christone.fr



en cours de
titularisation

Nicole Yvon

Espace Famille - 191, rue Louis Aragon
(près de l'avenue de Toulouse)

Lundi soir de 19h30 à 21h45

06 14 90 10 24 - nicole.yvon34@gmail.com

à Montpellier Nord (34)



Facilitatrice
titulaire

Chloé Richaud

Clapiers : Place Max Leenhardt (la place principale)

Mardi matin de 9h30 à 11h45

Castelnau-Le-Lez : 2, rue Nicolas Copernic
(près du rond-point de Dell, Millénaire, Montpellier)

Jeudi soir de 18h30 à 21h00

06 66 39 20 34 - chloe.richaud@gmail.com

www.facebook.com/Danse34-107314138673386

à Montpellier Est (34)



en cours de
supervision

Nathalie Frenay

Castelnau-Le-Lez : Ecole Zepetra
153, rue Alphonse Beau de Rochas

Vendredi matin de 10h00 à 12h00

06 60 83 11 08 - frenay.n@gmail.com

www.art.terre.happy.over-blog.com

à Montpellier Sud (34)



en cours de
supervision

Florence Mennecier

Studio "Atout Forme" - 5 rue Raoux (axe sur la gauche
carrefour avenues Toulouse et Clémenceau)

Lundi soir de 19h30 à 22h00

06 18 85 19 23 - fmennecier08@gmail.com

à Mauguio (34)



Facilitatrice
titulaire

en cours de
supervision

Martine Soccoro et Clara Piro

Centre Artistique Chorégraphia
1190 Route de Baillargues

Jeudi matin de 9h45 à 12h15

Clara : 06 20 08 43 47 - clara.piro@yahoo.fr

Martine : 06 63 82 36 32 - martinesoccoro@yahoo.fr

à Montblanc (34)



en cours de
supervision

Marie-Thérèse Massif

La Demeure des Cèdres - 53, rue de la Paix

Mardi et/ou Vendredi de 19h15 à 21h15

06 68 30 11 52 - maithe.massif@gmail.com

www.morillon-massif-etc-montpellier.fr

à Lodève (34)



Facilitateur
titulaire

Franck Poirot

La Distillerie - 10 bis, rue de la sous-préfecture

Jeudi soir de 19h30 à 22h00

06 78 21 27 13 - association.floreo@gmail.com

www.biodanza-franck.jimdofree.com

à Béziers (34)



Facilitatrice
titulaire & didacte

Annie Aubertin

Salle Ahimsa - 67, avenue Jean Moulin

Mercredi matin de 10h30 à 12h00

Action sociale « Honorer le lien social » :

collaboration en cours avec CLIC Partage

06 08 55 83 81 - annie.aubertin34@gmail.com

à Bédarieux (34)



en cours de
supervision

Christophe Brumbt

Ancien local de Terre Mère - 51, avenue Auguste Cot

Mercredi soir de 18h00 à 20h00

06 10 51 55 28 - brumbtchristophe@yahoo.fr