

# BIODANZA

## Forêt et Océan

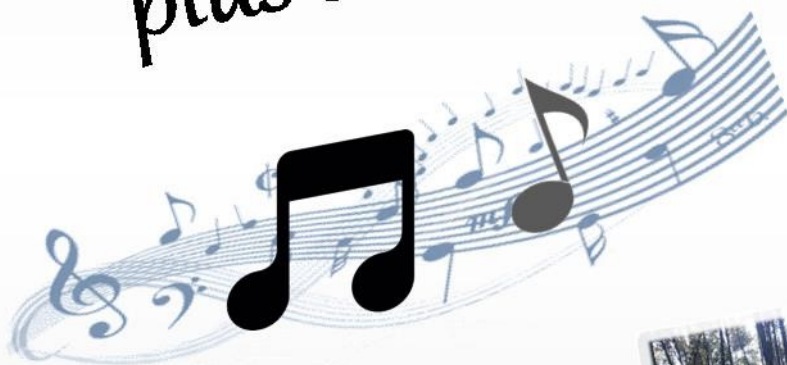


une occasion **UNIQUE**  
pour danser en pleine nature

Entrer en relation  
avec le monde,  
plus encore



Stages animés par  
Sylvain Porée



**Le monde en Biodanza, c'est la musique,  
le mouvement, l'autre, les autres, le groupe.  
Un environnement enrichi.**

**Et si on s'enrichissait plus encore ?**

Comment la forêt, l'herbe, les dunes, l'océan,  
le vent, les arbres font écho en moi, en nous ?

Un moment intensifié de présence,  
de perception et d'expressivité,  
par le contact avec le vivant,  
par la danse,  
par la voix.

*Sentir et exprimer dans l'instant  
Ce qui se meurt en moi, ce qui naît en moi  
Ce qui m'évoque, ce qui me provoque,  
La sécurité, le danger, l'aventure exaltante  
Ce que j'abhorre, ce que j'adore,  
Le mystère du vivant, abyssal et céleste*



**2 Sessions au choix**

**du vendredi 23 au dimanche 25 août\***  
ou  
**du vendredi 30 août  
au dimanche 1<sup>er</sup> septembre**

\* Christian Gandiol proposera des **Méditations Zen**  
les matins du 23 au 26 août

Inscriptions, questions organisationnelles  
[sophiesequettes@gmail.com](mailto:sophiesequettes@gmail.com)  
06 81 73 63 88

## LE PROGRAMME

<i>Vendredi</i>	<i>A partir de 17h : Accueil et installation 19h : Repas et vivencia en plein air</i>
<i>Samedi</i>	<i>2 vivencias nature, dont une sur la plage</i>
<i>Dimanche</i>	<i>2 vivencias nature, dont une en forêt</i>

*Nous clôturerons le stage dimanche vers 18h.*

**Extra  
jeudi soir  
VIVENCIA OUVERTE  
A TOUS**

## LE LIEU

Le stage se déroule chez Sophie,  
à 3 km de St Vincent de Tyrosse, dans les Landes,  
à 15 minutes de l'océan.

Entre forêt de pins, champs de maïs, piscine, feux de camp...



**Extra  
dimanche soir  
COUCHER DE SOLEIL  
A LA PLAGE \***



## LES REPAS

Les vivencias et convivencias  
(manger, flâner...)  
se passent en extérieur  
Nous ferons des repas bio,  
en commun et en auto-gestion  
(barbecue, légumes, salades...).

## LES TARIFS

Stage biodanza (5 vivencias) : 130€

Hébergement et pension complète (repas bio) :

En dur : 74€

En tente ou camion : 68€

Extras Vivencia jeudi : 16€  
Soirée dimanche : Gratuite  
Méditations Zen du 23 au 25 : Gratuites  
Possibilité de nuits et repas supplémentaires  
avant et après les stages  
pour profiter de la région et de l'océan



## RESERVATION

Contacte-nous pour recevoir le formulaire d'inscription

- à remplir avant le 15 août pour la 1ère session
- avant le 22 août pour la 2ème session

**Sophie : 06 81 73 73 88**  
**sophieseguettes@gmail.com**

*Si le week-end est annoncé trop pluvieux, il sera reporté ou annulé  
Si l'argent est un frein pour vous, faites-nous en part, l'important est de danser la vie*

*\* sous réserve de conditions météo et état physique de chacun*

