

Stage de Biodanza® au cœur des éléments

Puise sa force dans les quatre éléments

Du 18(soir) au 20 Sept. 2026 avec Inès Tomé



*Retrouver notre centre, notre souffle, notre pulsation intérieure
et nous relier aux quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu.*

*Ils sont à la fois en toute création matérielle et constituent
notre Être. Le déséquilibre de l'un ou de plusieurs est source de
disharmonie dans nos vies.*

**Un week-end pour reconquérir le langage corporel qui nous lie
aux quatre éléments afin de rétablir, connexion, équilibre avec
nous-même et avec ce qui est essentiel.**

**Incorporer par la danse : force et stabilité de la terre ;
clarté et fluidité de l'eau ; légèreté et inspiration
du monde de l'air ; enthousiasme et intensité du feu.**

***Ce stage de Biodanza® propose par le mouvement, de réveiller
notre nourriture profonde et instinctive car retrouver de l'énergie
passe aussi par le fait de se relier à ce qui vit autour de soi.
Rentrons dans la merveilleuse Danse du Vivant !***

Infos. www.inestome.fr – 06 09 76 48 12

ines.biodanza.paris@gmail.com - <https://www.facebook.com/biodanzaparis.it/>

Puise sa force dans les quatre éléments

Pré - requis : 1 pratique régulière de la biodanza®

Vous voulez participer, mais n'avez peut-être pas ce pré – requis, contactez-moi.

Début de stage : Vendredi 18 h.

Fin de stage : dimanche vers 16h.

Tarifs

Stage : 188 € /personne (178 € si inscrit avant le 30 mai)

Hébergement en pension complète : 186 € /personne

Couchage en chambre double ou triple. Possibilité chambre seule (dans la limite des places) sup. 36€

Possibilité de payer en plusieurs chèques. Si vous êtes en difficulté financière, me consulter. Ensemble, nous trouverons une solution.

Les repas sont végétariens, provenant le plus souvent des légumes du potager, faits maison, de qualité biologique.

Inscription : Envoi d'arrhes, (par virement /RIB sur demande) ou chèque de 178 € à l'ordre de Asso. TouTenToi ----- Adresse : 43 rue Montcalm 75018 Paris

Lieu

L'abri de Chantareine, un lieu de ressourcement à la campagne

22 hameau Chantareine, 77510 Saint Denis les Rebaix

Par la route, environ 1h15. Par le train (compatible avec pass navigo) gare de l'Est, direction on Château Thierry, descendre à la Ferté S/Jouarre (40mn). Lieu de stage à 15mn. Possibilité d'organiser un transfert de la gare jusqu'au lieu.

*Stage Animé par Inès Tomé, Professeur-Facilitatrice et didacte diplômée
Biodanza® système Rolando Toro, spécialisée en Biodanza® Identité et les 4 Eléments.
Thérapeute, naturopathe, elle exerce ses compétences depuis 1994 dans le champ du développement personnel.*



Bulletin d'inscription

Puise sa force dans les quatre éléments 18 (soir) au 20 septembre 2026

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

Code Postal.....

Ville.....

Téléphone.....

email.....

O Je viens en voiture et j'ai de la place pour _____ personne(s)

O Je suis intéressé(e) par du co-voiturage

O Je viens en train, transfert de la gare de Ferté sous Jouarre

Merci de préciser, s'il y a lieu, vos « contraintes » alimentaires :

N.B. Inscription validée par envoi d'un chèque de 178€ à l'ordre de Asso. TouTenToi ou par virement/RIB sur demande

En cas de désistement, le montant de l'inscription restera acquis (sauf cas de force majeure, mesures sanitaires gouvernementales).