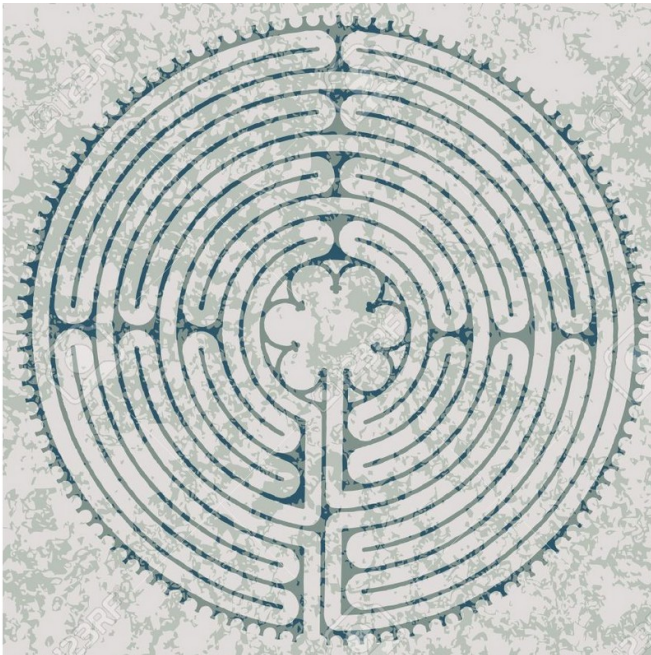


PROJET MINOTAURE

Du vendredi 4 décembre 2026 à 18h30 au dimanche 6 décembre à 18h

Transmuter les peurs en désir de vivre

Coanimation **Olivier HUMMEL** Facilitateur Titulaire
et **Matthieu TOURNOUD** Facilitateur Titulaire Didacte
formés à l'extension du Projet Minotaure



L'existence peut être assimilée à un **labyrinthe** où, à chaque bifurcation, des **possibilités infinies** s'offrent à nous. Nous pouvons cheminer dans ce labyrinthe en faisant des choix avec le **cœur**, la **joie et l'amour** et ainsi s'approcher de notre essence, notre **Identité**.

Nous pouvons aussi être guidés par la **peur** qui nous envahit et nous paralyse, et faire des choix qui nous rassurent mais nous éloignent en même temps de nous-mêmes.

La peur est une réaction instinctive face à un danger naturel et elle est en lien avec notre **capacité à lutter et à fuir pour protéger notre vie**. Les peurs constituent donc des mécanismes de survie.

Cependant, tout au long du processus de civilisation, les comportements humains ont été affectés par des peurs "imaginaires" qui sont venues troubler la **sagesse instinctive**, la capacité à se protéger et à avancer dans la vie comme des êtres libres et autonomes, ayant la capacité de faire des choix guidés par le désir de vivre et la confiance.

La peur de "perdre du temps" peut ainsi perturber l'instinct de faim et de repos. La peur d'être rejeté freine nos élans d'exploration. La peur d'aller vers l'inconnu, de prendre des risques, peut nous amener à rompre avec la loyauté à soi-même. Ces peurs "acquises" ont un effet

inhibiteur de fonctions naturelles telles que respirer, jouir, aimer, créer, s'exprimer.

Lorsque nous dépassons nos peurs imaginaires, nos fantasmes inconscients, les inhibitions et répressions qui semblent menacer notre identité, nous retrouvons notre **richesse créatrice** et sensible. Nous écoutons à nouveau les **besoins de notre corps** dans sa recherche d'harmonie. Nous prêtons attention à notre cœur dans son **aspiration à la plénitude et la paix**. Et nous retrouvons le sentiment de notre **grandeur humaine** dans une **communauté** dans laquelle nous nous reconnaissons et sommes reconnus.

Le Projet Minotaure nous invite à découvrir ces peurs qui bloquent la circulation de la vie, ces peurs qui empêchent d'avancer librement et il nous invite à trouver **l'énergie et le courage** de les **transformer**, de les dépasser par une danse spécifique, d'entrer en contact avec sa propre Identité, d'affronter le mystère de Soi-même, dans un rituel de transmutation, soutenu par le **groupe**.

En Biodanza, nous proposons la réconciliation sacrée avec notre propre Minotaure. Nous ne sentons pas que le Minotaure, symbole des instincts, représente un danger mais, au contraire, la condition essentielle à la survie de l'espèce humaine.

Le chemin de **réconciliation avec le Minotaure est l'innocence**, qui peut être symbolisée, de façon archétypique, par l'Enfant Divin et, de façon anthropologique, par les Cérémonies de Renaissance.

Ainsi, plutôt que de nier ou assassiner le Minotaure tel Thésée, la proposition est d'incorporer son énergie et d'en comprendre la beauté, **redevenir protagoniste de son existence**, rétablir un équilibre perdu, se reconnecter à son identité, à la Vie et à sa base instinctive saine.

PRE-REQUIS:

pour bien profiter de ce stage :

- une pratique régulière de la Biodanza est demandée avant et après le stage (pour faciliter la préparation et l'intégration).
- de ne pas être sous traitement médical
- Un entretien avant l'inscription par téléphone ou autre est demandé aux personnes qui ne connaissent pas les deux facilitateurs

LIEU : *La Villa de l'Arzelier - 311 lieu dit La Terrasse - 38650 CHATEAU-BERNARD -*

La salle de danse tout en bois est juste magnifique.

TARIF

- **Organisation, Animation et location de la salle : 180 €**
- **Repas végétariens majoritairement Bio et de préférence locale + hébergement avec plusieurs choix possibles de la chambre à 4 à la chambre individuelle : entre 166€ et 269 €. Nous vous enverrons 2 mois avant le stage la fiche pour vous inscrire directement au lieu et vous aurez 100€ d'arrhes de logement à verser.**

COMMENT S'INSCRIRE ?

L'inscription sera effective lors de la réception du chèque d'arrhes de 80 euros (non remboursable à partir du 1er novembre) à l'ordre de Matthieu Tournoud et à envoyer chez **Matthieu Tournoud 10 chemin des sartans, Tencovaz 73670 Entremont le vieux**

INFORMATIONS :

Matthieu : ☎ 06.76.60.89.93 / mtournoud@yahoo.fr

Olivier : - ☎ 06 63 09 78 09/ olivier.danserlavie@gmail.com

Les places sont volontairement LIMITÉES à 18 personnes pour une approche personnalisée : ne tardez pas !

Les Facilitateurs

Matthieu Tournoud :

Après un parcours dans l'univers de la danse contemporaine et d'improvisation. Je sentais bien que cette pratique me touchait en profondeur sans comprendre. J'ai découvert la Biodanza au Pérou alors que je travaillais comme glaciologue expatrié. Première vivencia, une révélation : ce que je cherchais sans le savoir : un cadre pour s'expérimenter, se transformer, se rencontrer... au pied de la cordillère blanche, un but nouveau : devenir facilitateur.

Depuis 15 ans j'anime des cours hebdomadaires et des stages avec un plaisir et un engagement grandissant pour transmettre le message de la Biodanza, accompagner les participants vers la Danse de la Vie et la capacité à se laisser danser par elle.



Olivier Hummel : Après avoir expérimenté de multiples approches de la danse, du théâtre et du chant, la Biodanza m'a appelé plus fort que tout et elle est devenue l'essentiel de ma vie professionnelle depuis 2013.

Nous avons à cœur de re-proposer souvent le projet Minotaure car il nous permet d'atteindre un niveau d'humanité, d'authenticité, d'intensité, de fraternité et de transformations juste magnifique !

