



PACIFLOR

Stage de « Jeûne, randonnée et Biodanza »

20 au 26 Avril 2024 à PERROS GUIREC

PRESENTATION



Ayant pratiqué la Biodanza pendant plusieurs années, nous avons à cœur de proposer « cette danse de la vie » dans nos stages de Jeûne et Randonnée. Nous serons accompagnés pour cela d'Hélène facilitatrice de Biodanza à Lorient.

Quoi de mieux que se remettre en mouvement dans un séjour où le corps est en détox, où la renaissance physiologique, le rajeunissement cellulaire sont présents. Le jeûne permet de retrouver notre vitalité, la musique et la danse aussi.

Deux fois par jour, nous mettrons nos corps en mouvement au son de musiques joyeuses spécialement adaptées au rythme des jeûneurs. La douceur et la progression seront de mise. En Biodanza, nul besoin de savoir danser, il n'y a pas de technique, chacun bouge au son de la musique qu'il entend en fonction de sa forme, ses émotions, ses envies.

Le réveil musculaire du matin se fera donc en musique, nous laisserons nos corps se réveiller par le mouvement que la Biodanza génère. Nous partirons ensuite pour nos randonnées habituelles pour nous retrouver pour une deuxième Vivencia en fin d'après-midi.

La Biodanza a été créée dans les années 60 par Rolando Toro, anthropologue et psychologue chilien.

Elle s'est développée à partir de recherches concernant les effets de la musique sur le mouvement et les émotions.

BIO = Vie

DANZA = Danse

BIODANZA = Danse de la vie

La danse est célébration, la danse est langage. Plus qu'une simple danse, la Biodanza est un véritable chemin vers la joie de vivre.

C'est par des mouvements en musique, des rencontres, des espaces d'expression et d'intériorisation qu'elle nous amène progressivement à retrouver le plaisir simple et intense d'être vivant. Le groupe est fondamental en biodanza car il permet de nous sentir protégés et de partager nos désirs et notre volonté de changement dans un espace de liberté chaleureux, accueillant.

Le mouvement, la danse va nous amener à nous connecter à nos besoins et à nos envies, à découvrir de nouvelles formes de communication, à stimuler notre expression, notre mouvement naturel et spontané, à exprimer notre créativité, à augmenter notre plaisir et notre joie de vivre, et à diminuer notre vigilance et notre contrôle.

Guidés par Hélène, facilitatrice de Biodanza à Lorient depuis plus de 10 ans, nous serons guidés en musique pour réveiller nos corps et aller vers plus de créativité et vitalité, Une incroyable énergie de bien être se fera alors sentir en nous-même et le groupe.

En Biodanza, pas besoin de savoir danser, il suffit de se laisser bouger par les musiques adaptées et variées.



Les effets de la Biodanza

La Biodanza nous invite à développer nos richesses personnelles et nous amène ainsi à nous sentir pleinement vivant, à exprimer qui nous sommes de façon profonde et essentielle. Elle nous reconnecte à notre senti, aidant à faire plus confiance à notre instinct et nous permet de :

- Se sentir plus joyeux, plus enthousiaste
- Mieux se connaître, exprimer ses talents parfois oubliés
- Être plus vivant, améliorant ainsi sa vitalité, son bien-être.
- Enrichir ses rencontres et vivre des relations vraies.
- Développer sa créativité, oser plus dans un cadre bienveillant.
- Mieux gérer son émotivité, sa sensibilité, ses faiblesses.
- Augmenter son capital confiance en soi, une plus juste estime de soi.

