



Système Rolando Toro

# BIODANZA®

**Stage à Villers les Nancy  
Samedi 6 mai 2017**

*" Renforcer l'estime de Soi "*



*" Pour être heureux dans la vie et nous sentir bien,  
Il est primordial de posséder une bonne estime de nous-mêmes.  
Pour cela, nous devons être au maximum fidèles à nous-mêmes  
et respecter nos valeurs. L'estime de soi, socle de notre bien être, est variable.  
On peut l'améliorer et l'entretenir tout au long de notre vie. "*

.....  
**Animatrice**  
Eveline ALAUME – 06 22 42 53 01  
[biodanzadanseducoeur@orange.fr](mailto:biodanzadanseducoeur@orange.fr)

**Organisateur**  
Christian CRAPOIX - 06 43 33 56 05  
[bioasis-54@orange.fr](mailto:bioasis-54@orange.fr)

*Activité proposée par l'Association biOasis*

# BIODANZA®

## *" Renforcer l'estime de Soi "*



" La vivencia de sa propre valeur et de l'acceptation de soi est complexe. Elle provient de la sensation intense d'être vivant, de se sentir soi-même, de sentir son corps comme source de plaisir et de savoir ce que l'on désire, de se savoir unique et singulier, de se penser soi-même, d'assumer son image de soi et de décider son action.

Entre savoir ce que l'on désire et faire ce que l'on désire, se situe le processus d'autoréalisation et d'autocréation existentielle....

La danse active le noyau central de l'identité : la sensation émouvante d'être vivant.

A partir de cette sensation viscérale, se réactualisent les premières notions du corps ainsi que sa perception comme source de plaisir. En même temps, la sensation d'être différent et unique s'accroît par le contact avec les autres personnes.

Se sentir vivant par et avec l'autre, tout en exaltant ses propres caractéristiques, a pour effet de renforcer tous les circuits de l'identité saine.

Durant les exercices de Biodanza®, le participant est plus que jamais lui-même, respecté, valorisé, aimé et accepté. Il éprouve son corps comme source de plaisir et, en même temps, comme potentiel d'expression créative. Les deux grands pôles entre lesquels se recycle le processus d'identité sont ainsi fortement activés en Biodanza. " Rolando Toro

### ☯ **Animatrice Eveline Alaume**

**Facilitatrice, Didacte (formatrice) de Biodanza® Système Rolando Toro**

Spécialisée en éducation au contact et massage bio intégrant, voix-musique et percussions, Yi King, Mission Argonaute, Projet Minotaure, Arbre des désirs, Le Pressentiment de l'Ange, les Signes zodiacaux.

Formée à la radicalisation de la progressivité en Biodanza®.



*« J'ai été formée à la relation d'aide et suis Thérapeute en intégration psychocorporelle, Praticienne et Formatrice à l'initiation au " Sensitive Gestalt-Massage® ".*

### ☯ **Informations pratiques**

**Horaires: 10h-16h30. Accueil dès 9h30. Pause déjeuner (mise en commun)**

**Lieu : Centre Culturel des Ecraignes, 6 rue Albert 1er 54600 Villers les Nancy**

**Tarif : 35 € les 2 ateliers Inscription avant le 30 avril**

**Découverte de la Biodanza® (séance du matin) : 20 €**

**(30 € si participation à 3 stages consécutifs)**

***Adhésion annuelle 2016-2017 : 5 €***

**Les détails pratiques seront fournis aux inscrits une dizaine de jours avant le stage.**

***Activité proposée par l'Association biOasis***

**Renseignements et inscriptions : Christian Crapoix**

**06 43 33 56 05 – [bioasis-54@orange.fr](mailto:bioasis-54@orange.fr)**