

# BIODANZA



**Stage résidentiel**  
du 21 au 23 Février 2020

## Identité et estime de soi



animé par **Chantal Berline** au



**Association « Vivre sa danse, créer sa Vie »**

www.biodanza-vs-v.fr

Loi 1901 Siren 489927269



- **Lieu : Domaine de Malabry**  
Lieu dit Malabry 28340 Boissy-lès-Perche  
(à 100km de Versailles et à 7 mn en voiture  
de la gare de Verneuil-sur-Avre).

Localisation GPS : 48.689301 et 0.930071

<https://www.malabry.com>

- **Accueil** le **vendredi** à 18h  
Clôture le **dimanche** à 16h30 (pour train)

- **Hébergement :**  
En résidentiel, pension complète  
(y compris les collations de pause :-))

- **Au cours du stage** seront aussi offerts  
des temps d'approfondissement des notions  
d'identité, d'intégration, et d'estime de soi.  
Et des plages de temps libre, afin d'avoir  
des espaces de détente, de convivialité  
et d'intégration des vivencias.

- **Prérequis :** Une pratique régulière de  
la Biodanza (au moins 6 mois)

- **Renseignements et inscriptions :**  
Chantal Berline : 06 26 66 06 67  
chantal.berline@orange.fr



# Identité et estime de soi

Pour **Rolando Toro**, créateur de la Biodanza le sentiment d'identité naît de :

*la vivencia émouvante de se sentir vivant.*

Et c'est de cette vivencia corporelle intime, et viscérale, qu'émerge **la conscience de soi**.

**L'identité** de chacun s'élabore à partir de son potentiel génétique et de ses interactions/ressentis avec son environnement, dont bien sûr humain. Elle est donc appelée à être en continuelle transformation et croissance, en tous ses niveaux (biologique, physique, psychique, social, etc.)

**La Biodanza** a en particulier été conçue pour nous aider à remettre en mouvement ce qui, dans cette élaboration, a pu se trouver figé au début ou au cours de notre histoire personnelle, et à renaître au processus de développement d'une identité saine et intégrée (à soi-même, à l'espèce et au cosmos). La Biodanza fait agir en synergie sept éco-facteurs clefs, dont *la danse*, au sens de : *mouvement intégré et plein de sens*, la musique, et le contenant d'un groupe affectif et structurant.

**La danse** étant de plus pour Rolando Toro : *la voie royale d'accès aux structures complexes de l'identité, car elle en active le noyau central : « la sensation d'être vivant ».*

**L'estime de soi** est un sentiment purement subjectif qui dépend de la façon dont s'est structurée notre identité et surtout de notre représentation de nous-même et des autres. Elle est donc souvent très parasitée par nos filtres, croyances, et jugements, et par notre habileté à nous échapper d'un vécu réel du présent.

**Développer une estime de soi** satisfaisante, stimulante et porteuse (aussi pour les autres!) dépend, de fait, de notre capacité à vivre, agir et nous exprimer en accord avec notre vérité intérieure. Et donc aussi de notre capacité à «entendre» celle-ci, la ressentir dans l'ici et maintenant, et à pouvoir la discerner de ce qui n'est pas nôtre.

**L'objectif de ce stage** est de renaître à cette vérité intérieure et de stimuler par des danses spécifiques, le courage d'agir, de sentir, de choisir, de se manifester, et de se déployer à partir d'elle, en feed-back avec le réel.

*Contribuant ainsi à libérer notre créativité existentielle et notre joie de vivre, à jouir d'une plus grande facilité à vivre, et à développer une qualité de présence authentique, bienveillante, et aimante au monde, aux autres et à soi-même.*



**S**cientifique de carrière, **Chantal Berline**, chercheur au CNRS, agrégation et doctorat, rencontre la Biodanza en 2001 après une longue pratique du yoga puis un parcours en développement personnel. Professionnelle de Biodanza depuis 2006 (diplôme IBF-ILE-0714), et didacticienne (i.e. formatrice) depuis 2014 (formation IBF-CIMEB).

Particulièrement intéressée par tout ce qui touche à l'expression de notre identité profonde, elle est aussi formée aux extensions « Identité et les 4 éléments », « Projet Minotaure », « Le Cercle des archétypes », « Arbre des Désirs », « Identité et Estime de Soi », etc.

*Membre de la Fédération des professionnels de Biodanza en France (FPB-France).*



## Bulletin d'inscription

au stage de Biodanza

### *Identité et Estime de Soi*

Prénom et nom .....

Adresse .....

Mél .....

Tél (mobile).....

Offre covoiturage depuis : .....

Souhaite covoiturage depuis : .....

#### **1) Participation au stage :**

- **150 €** si inscription reçue **avant le 20/12/19**
- **180 €** après.
- Note : - **50 €** si tu as fait ce stage en 2018 !
- **Arrhes** : chèque de 75 € à l'ordre de «Biodanza-vs»», encaissé au moment du stage (sauf annulation pour cas de force majeure).

#### **2) Hébergement** (pension complète + pauses)

- **180 €** en chambre partagée.
- Suppl pour chambre individ. : 30 à 45 €/nuit
- **Arrhes** : chèque de 100 € à l'ordre de «Philippe Becker», encaissé seulement au moment du stage (sauf annulation plus de 7 jours avant le début du stage, et seulement en cas de force majeure).

*La réception des 2 chqs valide votre inscription .*

**Bulletin à envoyer (avec les 2 chèques) à :**  
Association « Vivre sa Danse Créer sa Vie »  
c/o Ch. Berline, 85 rue Dutot 75015 Paris