

à Béziers (34)



Facilitatrice titulaire
& Didacticienne

Annie Aubertin

Salle Ahimsa - 67, av. Jean Moulin
Mercredi matin de 10h30 à 12h00

Action sociale « S'ouvrir à la différence » :
Séance bi-mensuelle à venir à Lignan sur Orb
06 08 55 83 81 - annie.aubertin34@gmail.com
www.annieaubertin.wordpress.com

à Nîmes Centre (30)



Facilitatrice titulaire

Murielle Boyer

8, rue Cité Foulc (50m des Arènes)
Mardi soir de 19h15 à 21h15

06 32 64 22 85 - murielle.coach@gmail.com
www.laminkha-yoga-center.com

à Nîmes (30)



Facilitatrice titulaire

Sonia Ballieu

Ateliers du dimanche au Jardin Intérieur
à Marguerittes - ZA la Ponche Sud - 4, route d'Avignon
Cours hebdo : Salle Méridol à Avignon (84)

Lundi de 20h00 à 22h00
06 35 12 56 88 - soniakalaso@gmail.com
www.soniaballieu.com

à St Martin de Valgalgues

Près d'Alès (30)



Facilitatrice titulaire
& Didacticienne

Claudine Vaugelade

Bât. La Fare Alais

Mercredi soir de 18h30 à 20h30
06 51 61 10 72
vaugesib@gmail.com
www.corps-en-devenir-biodanza.com

à St Jean du Gard (30)



Facilitatrice titulaire

Catherine Bonard

Le Jardin Intérieur à Marguerittes
ZA la Ponche Sud - 4, route d'Avignon
Mercredi après-midi de 14h00 à 16h00
06 77 04 09 21 - cathbdz@yahoo.com



Facilitateurs titulaires

Claudia et Benoit Marchand

Mercredi soir de 19h00 à 21h00
Jeudi matin de 10h00 à 12h00
07 48 22 78 13 - danse.et.bienetre@gmail.com

Biodanza®

La danse de la Vie



Chaque facilitateur propose
des ateliers en journée
ou des stages en week-end.
Nous vous invitons à consulter leur
site internet ou leur page Facebook.



Un collectif solidaire au service du Vivant
13 facilitateurs
présents dans l'Hérault, le Gard et Avignon

Réalisation graphique :
Alexie Etillé | 06 09 07 10 61
www.alexietille-graphicdesign.com

Rejoignez-nous dans la Ronde !



« J'ai songé à une science rythmique et j'ai ordonné musicalement les mouvements naturels du corps, mais surtout les actes. Quelque chose comme éveiller la musicalité de l'être... »

Rolando Toro Araneda (1924-2010)
Créateur de la Biodanza®



« La Biodanza est une poésie de la rencontre humaine »

Rolando Toro Araneda

Qu'est-ce que la Biodanza ?

La Biodanza est une pédagogie du mieux vivre. Son objectif est de soutenir un processus de développement de nos potentialités humaines à entretenir des relations saines et harmonieuses avec soi, avec les autres et avec l'environnement. Ses outils principaux sont le mouvement dansé, le pouvoir de la musique et le contact avec les autres.

Comment se déroule une séance de Biodanza ?

Lors des séances de Biodanza, des exercices-danses intégrant la motricité, les sensations, des émotions agréables sont proposés dans un cadre donnant à la fois une direction et la liberté de l'exploration et de l'expression. Les danses peuvent être individuelles, à deux ou à plusieurs. Il y a une alternance harmonieuse de danses dynamiques et de danses douces. Les premières stimulent l'expression, les deuxièmes stimulent la sensibilité et l'intériorité. Il n'y a pas de chorégraphie et la pratique n'exige aucune compétence physique particulière.

Que peut apporter la pratique régulière de la Biodanza ?

Pratiquer de temps en temps donne immédiatement un sentiment de bien-être. Pratiquer régulièrement permet de réaliser un processus de renforcement de notre capacité naturelle à nous faire du bien. L'élévation de l'humeur, la diminution du stress, la sensation globale de bien-être stimulent un sentiment de joie. La régularité dans la durée contribue à renforcer l'identité et l'estime de soi ainsi que l'aptitude à lâcher prise. Il en résulte une meilleure capacité à établir des relations sincères et riches avec notre entourage.

à Fabrègues (34)



Facilitatrice titulaire

Véronique Aguilera

L'Atelier Danses – 20 av. du Général de Gaulle
Les Hauts de Fabrègues
Jeudi matin de 10h15 à 12h45
Pour biodanseurs expérimentés
06 63 10 21 75
contact@veroniqueaguilera.com
www.veroniqueaguilera.com

à Montpellier Ouest (34)



En cours de supervision

François Chavanes

Salle "Le BO lieu" 2, rue Icard
(derrière le cinéma Nestor Burma)
Mardi soir de 19h30 à 22h00
06 03 88 67 75 - francois.chavanes@gmail.com



Facilitateur titulaire

Christone

Salle "Le BO lieu" 2, rue Icard
Mercredi soir de 19h30 à 22h00
06 17 17 31 17 - christone@posteo.de
www.christone.fr



En cours de supervision

Nicole Yvon

Espace Famille - 191, rue Louis Aragon
(près de l'av. de Toulouse)
Lundi soir de 19h30 à 21h45
06 14 90 10 24 - nicole.yvon34@gmail.com

à Montpellier Nord (34)



Facilitatrice titulaire

Chloé Richaud

Au bord du Lez, et en salle à Clapiers,
Saint Drézéry et Laroque
Mardi matin de 9h30 à 11h45
06 66 39 20 34 - chloe.richaud@gmail.com
www.facebook.com/Danse34-107314138673386

à Lodève (34)



Facilitateur titulaire

Franck Poirot

La Distillerie, 10 bis rue de la sous-préfecture
Jeudi soir de 19h30 à 22h00
06 78 21 27 13 - association.floreo@gmail.com
www.biodanza-franck.jimdofree.com