

## 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 »

**Projet d'étude en cours**

(en co-facilitation avec Ghislaine Renaud)

06 08 55 83 81 - annie.aubertin34@gmail.com

www.annieaubertin.wordpress.com

## à St Martin de Valgugues

Près d'Alès (30)



Facilitatrice titulaire  
& Didacticienne

### Claudine Vaugelade

Bât. La Fare Alais

**Mercredi soir de 18h15 à 20h15**

06 51 61 10 72

vaugesib@gmail.com

www.corps-en-devenir-biodanza.com

## à Bédarieux (34)



En cours de supervision

### Enjo Bosc

**Cours à fixer**

06 83 29 66 37 - lesviesdansent123@gmail.com

## à St Jean du Gard (30)



Facilitateurs titulaires

### Claudia et Benoit Marchand

Salle Mont Brion

**Mercredi de 10h00 à 12h00**

**Jeudi de 19h00 à 21h00**

07 48 22 78 13

danse.et.bienetre@gmail.com

## à Nîmes (30)



Facilitatrice titulaire

### Sonia Ballieu

à contacter pour les cours

**Mercredi de 14h00 à 16h00**

06 35 12 56 88 - soniakalaso@gmail.com

www.soniaballieu.com

## à Nîmes Ouest (30)



Facilitatrice titulaire

### Murielle Boyer

**Cours hebdomadaire à partir de début octobre,  
dates et horaires à préciser**

06 32 64 22 85

murielle.coach@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  
12 facilitateurs présents dans l'Hérault et le Gard

Réalisation graphique :  
Alexie Etilé | 06 09 07 10 61  
www.alexiefile-graphicsdesign.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®

## 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.



« 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.

## 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  
& Correspondante  
Fédération

#### Véronique Aguilera

L'Atelier Danses – 20 av. du Général de Gaulle  
Les Hauts de Fabrègues

**Mercredi soir de 19h15 à 21h45**

06 63 10 21 75

contact@veroniqueaguilera.com

www.veroniqueaguilera.com

### Région de Lodève (34)



Facilitateur titulaire

#### Franck Poirot

**à contacter pour cours et stages**

06 78 21 27 13

association.floreo@gmail.com

www.biodanza-franck.jimdofree.com

### à Montpellier Sud (34)



En cours de supervision

#### François Chavanes

Salle "Le BO lieu" 2, rue Icard  
(derrière le cinéma Nestor Burma)

**Mardi soir de 19h00 à 21h30**

06 03 88 67 75 - francois.chavanes@gmail.com



Facilitateur titulaire

#### Christone

**Dates et lieux à venir**

06 17 17 31 17 - christone@posteo.de

www.christone.fr

### 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