

Une semaine de Danse Biodynamique avec Rafael Baile*

Juillet 2017 - Drôme Provençale : un stage pour retrouver son énergie vitale, goûter à la joie de vivre dans un corps libéré et exprimer par la danse la vérité de son être, avec le créateur du Mouvement et de la Danse Biodynamiques. Une formation d'animateur en Mouvement et Danse Biodynamique sera accessible à l'issue de ce stage.

La Danse Biodynamique, une pratique globale

Rattachée aux danses d'expression libre, la Danse Biodynamique est une pratique originale et profonde, à la fois **artistique, créative et thérapeutique**.

Elle propose des exercices très structurés qui permettent de lever les blocages physiques et émotionnels, de se libérer de la peur et de **retrouver le mouvement naturel "félin"**. Ces outils permettent au mouvement de la vie de circuler à nouveau dans le corps du danseur, ce qui va lui permettre de s'exprimer librement. **L'alliance de techniques structurées et d'attention au ressenti** permet à chacun d'aller beaucoup plus loin dans la **libération de soi** et la **créativité** que lors de danses d'improvisation spontanées. La Danse Biodynamique permet d'intégrer les trois dimensions de l'être : le corps, le cœur, l'esprit. Aucun pré-requis technique n'est nécessaire. La Danse Biodynamique est accessible à des personnes de tout âge et de toute condition physique.

Une **communauté de passionnés** de la danse biodynamique s'est créée depuis les années 2000. Leur point commun est la certitude que la danse biodynamique a transformé leur vie de façon décisive. Plus qu'un simple loisir, c'est un réveil à la vie qu'ils disent avoir expérimenté.

Témoignages de danseurs

"Je me souviendrai toujours de ma première rencontre avec la danse biodynamique, au travers de deux femmes que j'ai vu danser lors d'un atelier animé par Rafael. Ce jour-là, j'ai ressenti au plus profond de moi "c'est vraiment ce que je voudrais vivre !!!" car j'ai senti... le rugissement du lion, l'innocence de l'enfant, la délicatesse d'une rose, l'odeur de la liberté...

Très vite, la danse a fait son chemin en moi, et elle chante maintenant comme une eau claire qui s'écoule. Aujourd'hui, il me plaît de pouvoir partager cette danse, qui parfois guérit le cœur blessé, illumine un regard autrefois éteint, fait sourire le visage endormi, révèle la grandeur humaine... Qu'il est bon de se laisser danser ainsi par la vie !"

Boris, animateur de groupes de Danse Biodynamique, ingénieur et professeur de Yoga

"Rafael dit souvent : pour parvenir à exprimer librement ses sentiments et son être profond à travers la danse, il faut d'abord que notre corps soit réaccordé, tout comme on accorde un instrument de musique.

Avant de le rencontrer j'ai pratiqué différentes formes de danse, aucune n'a à ce point libéré et harmonisé mon corps. J'ai retrouvé la joie de sentir en moi cette force de vie, libre et spontanée, qui donne du goût à la vie. Et ce quand j'entends de la musique mais aussi dans la nature ou dans mon quotidien. La danse biodynamique est devenue pour moi une alliée pour la vie !"

Eve, médecin

7 jours pour s'initier à la Danse Biodynamique... et plus si affinités !

Stage d'initiation d'une semaine : du 29 juillet au 5 août 2017. Inscriptions auprès de Rafael Baile au 06 86 88 58 16.

Formation d'Animateur en Mouvement et Danse Biodynamique accessible à l'issue du stage d'initiation. Cette formation, d'une durée de deux ans, donne aux personnes souhaitant **vivre de leur passion de la danse** les

COMMUNIQUE DE PRESSE

compétences et les outils nécessaires à l'animation d'ateliers de Mouvement et Danse Biodynamique mais aussi à l'accompagnement par l'approche thérapeutique du mouvement.

* **Rafael Baile** est danseur professionnel (ex-soliste au Ballet-théâtre d'Aquitaine) et thérapeute psycho-corporel (diplôme de l'Ecole de Psychologie Biodynamique de Montpellier).

Il a créé la Danse Biodynamique en 2002 et a déjà formé plusieurs centaines d'animateurs et de danseurs à cette pratique, en France et à l'étranger.

Il a publié "[La danse biodynamique - Spirale de vie](#)" aux éditions Le Souffle d'Or.

Pour en savoir plus www.dansebiodynamique.com - www.facebook.com/dansebiodynamique/

Informations techniques : Rafael Baile : tél : 06 86 88 58 16

Communication / RP : Sarah Chêne, tél : 06.87.09.47.26, email : sarah@jemeliberedustress.com

Illustrations



L'apprentissage du mouvement Biodynamique avec Rafael Baile



Mouvements Biodynamiques d'échauffement



Danser pour recréer la spirale de vie

Fin