



EscolaBiodanzaPortugal  
*sistema rolando tovo*



# Extensions Biodanza

[2017 - 2018]

<b>BIODANZA: VOIX, MUSIQUE ET PÉRCUSSION</b>	<b>2</b>
<b>LE CERCLE DES ARCHÉTYPES</b>	<b>4</b>
<b>PROJET MINOTAUR</b>	<b>6</b>

# BIODANZA: VOIX, MUSIQUE ET PÉRCUSSION

Sérgio Cruz



**Date:** 16-19 Mars 2017

**Calendrier:**

16: de 11h à 19h

17, 18: de 10h à 18h

19: de 10h à 14h

**Investissement:**

€ 275 (jusqu'au 15 Janvier, 2017)

€ 375 (après le 15 Janvier, 2017)

**Lieu:** Av. Salvador Allende, 16B, Caxias, Lisbonne (Portugal)

**Informations et enregistrement:**

[coordenacaolisboa@escolabiodanzasrt.com](mailto:coordenacaolisboa@escolabiodanzasrt.com)

Le travail sur l'intégration et la libération de la voix en Biodanza® est d'une très grande importance. Je m'y réfère habituellement en parlant de « mouvement vocal » ou de « danse de la voix ». Conformément à la proposition d'intégration de la Biodanza®, l'expression de la voix n'est pas amenée de façon isolée mais associée au mouvement intégré, à la danse, dans laquelle les mouvements des segments pelvien, abdominal (diaphragme), thoracique, cervical et oral s'articulent de manière intégrée et fluide, et englobent par un phénomène de résonance les bras, les mains, les jambes et les pieds. Où l'engagement émotionnel et expressif est total.

Pendant la séance de Biodanza<sup>®</sup>, nous nous efforçons de réduire l'expression verbale, car celle-ci s'appuie sur une forte structure cognitive. Cependant, lorsque la parole est émue, elle commence à se transformer en danse.

La plupart des personnes qui utilisent la voix dans leur vie quotidienne comme dans leur travail, parviennent aisément à exprimer leurs idées et leurs objectifs. Cependant, lorsqu'elles sont amenées à parler de leurs émotions, de leurs passions, d'elles-mêmes, de leur vie, elles ressentent un blocage, de la difficulté à respirer, se coupant ainsi de toute possibilité d'exprimer leur danse authentique. Or, c'est justement ce qui est stimulé par le travail de la voix en Biodanza<sup>®</sup>: rythme, respiration, mouvements internes et expression sont intégrés dans une seule et même danse.

C'est par la voix, abordée comme un son musical ou comme une danse sonore, c'est-à-dire par le CHANT, que nous parvenons à la vivencia, à la vibration qui soigne, à la pulsation qui pénètre, qui enveloppe et qui dissout.

Les chamans se servent du chant pour transformer des rythmes disharmonieux en mouvements rythmiques porteurs de santé. Ils respirent et chantent en harmonie, comme la brise qui caresse le feuillage dans les arbres, comme le vent qui joue avec les vagues, comme la mer avec le sable de la plage ou l'eau des cascades avec les rochers.

Ainsi font tous les flux organiques de la guérison capables de relancer la danse de la vie ou la musique cosmique.

Un mouvement intégré est, en soi, une musique. Il suffit de le sentir, de le contempler, de le vivencier. Toutes nos étreintes résonnent, toutes nos rencontres avec la vie sont de la musique.

En Biodanza<sup>®</sup>, le CHANT et la VOIX sont des mouvements vitaux. Ils sont pure émotion. Et la Biodanza<sup>®</sup> c'est le mouvement, l'émotion, la musique, le chant, la danse de la vie et, sans aucun doute, l'art d'être.

*Sérgio Cruz*

# LE CERCLE DES ARCHÉTYPES

(Raul Terren et Veronica Toro)



**Date:** 19-22 Octobre 2017

**Calendrier:**

19 - de 14h à 18h

20, 21 - de 10h à 18h

22 - de 10h à 17h

**Investissement:**

€ 275 (jusqu'au 20 Août)

€ 375 (après le 20 Août)

**Lieu:** Av. Salvador Allende, 16B, Caxias, Lisbonne (Portugal)

**Informations et enregistrement:**

[coordenacaolisboa@escolabiodanzasrt.com](mailto:coordenacaolisboa@escolabiodanzasrt.com)

L'archétype est une tendance naturelle, pas appris, à sentir et percevoir les situations de la vie d'une certaine manière. Il n'a pas une forme déterminée, mais il agit comme un principe d'organisation des choses que nous voyons ou ce que nous faisons. Il est un ensemble d'énergies primordiales qui organisent le développement des êtres humains et qui sont exprimées dans le médium psychique à travers des images.

Les archétypes sont présents dans les contes, les légendes et les mythes. Ils appartiennent à toutes les cultures, car ils se réfèrent à l'inconscient collectif de l'humanité. Ils réveillent, activent et commencent un processus de transformation interne dans lequel nous pourrions mieux comprendre tant nos cadeaux que nos limitations. En

connaissant nos archétypes intérieurs, nous pourrons conduire la meilleure expression de nous vers l'expression de notre identité.

En raison de la culture, situation familiale et personnelle, nous tous présentons et exprimons certains archétypes actifs, tandis que d'autres restent dormants.

Tout au long de notre formation, nous découvrons les danses des principaux archétypes qui occupent notre inconscient collectif et verrons aussi comment ils peuvent s'organiser de telle sorte que chacun de vous peut offrir cet atelier à vos élèves de Biodanza.

Nous donnons quelques exemples d'archétypes qu'on va étudier et danser:

Dieux du panthéon grec, y compris Zeus, le leader de la puissance, Poséidon, le monde de la passion; Dionysus et sa recherche de l'extase; Mars, le guerrier et l'amant; Apollo, la lumière et l'intelligence; Aphrodite, la beauté et de la séduction; Demeter, la Grande Mère; Palas Athena, la stratégie et la sagesse.

Prométhée, Atlas, Fenix.

Isis et Osiris, Orphée et Euridice, Eros et Psyché.

Les archétypes de l'Ange.

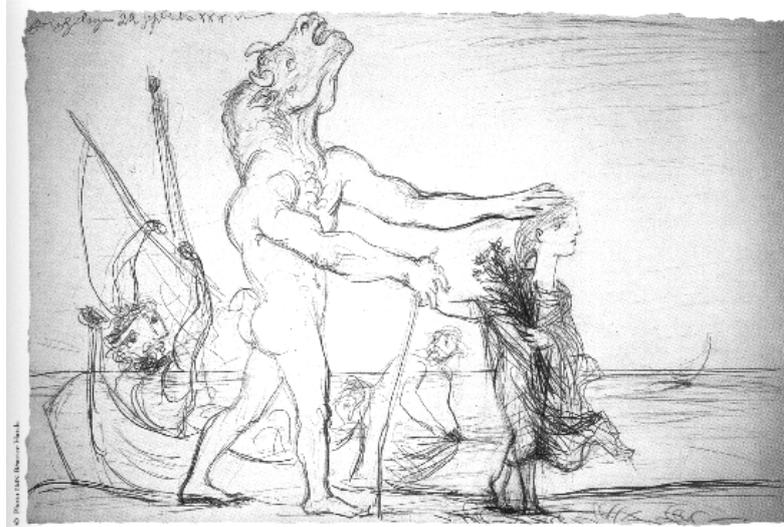
Brahma, Shiva et Vishnu de la mythologie Hindu.

D'autres archétypes et différents mythes.

Connaître les archétypes est une immense source d'énergie personnelle dans le sens où ils concernent les parties de nous que nous pouvons développer, pour grandir et vivre selon ce qui nous sommes vraiment et voulons dans la vie.

## PROJET MINOTAUR

### Une approche thérapeutique de Biodanza



**(Antonio Sarpe, Danielle Tavares et Hélène Lévy Benseft)**

21 à 25 Mars 2018 (Mod I) - Antonio Sarpe et Danielle Tavares

22 à 26 Août 2018 (Mod II) - Antonio Sarpe et Hélène Lévy Benseft

#### **Calendrier:**

Mercredi: de 11 à 19h

Jeudi, Vendredi, Samedi: de 10 à 18h

Dimanche: de 10 à 14h

#### **Investissement:**

350/450 €

Module I (jusqu'au 21 Janvier 2018 / après le 22 Janvier)

Module II (jusqu'au 24 Juin 2018 / après le 25 Juin)

€ 700 (paiement intégral des 2 modules)

**Lieu:** Av. Salvador Allende, 16B, Caxias, Lisbonne (Portugal)

#### **Informations et enregistrement:**

[coordenacaolisboa@escolabiodanzasrt.com](mailto:coordenacaolisboa@escolabiodanzasrt.com)

La révélation de l'identité humaine dans son ensemble est une aventure qui dure toute une vie. L'image du labyrinthe est une métaphore appropriée pour symboliser notre existence, pleine de questions et de possibilités.

Le Minotaure représente nos instincts primordiaux et l'innocence de la nature. L'envisager, est nous regarder à nous mêmes avec nos craintes qui, lorsqu'on les dansent, génèrent l'élan nécessaire pour aller de l'avant dans la vie, vers la plénitude.

Dans cette formation, nous allons offrir des ressources afin que les facilitateurs peuvent offrir à leurs étudiants le projet "Minotaure" comme un moyen d'accélérer le processus d'intégration de l'identité.