

La danse biodynamique replace le mouvement naturel (littéralement « dans la dynamique de la vie ») et cherche à libérer le corps de ses tensions par des mouvements de réaccordage et de respiration afin de retrouver un corps félin, souple et délié.

La danse biodynamique c'est aussi la joie d'être à l'écoute de soi, et faire l'expérience d'un corps vivant, libre, dense, qui respire, laissant émerger spontanément sa propre danse.

**Les bienfaits** : la danse biodynamique permet de retrouver l'équilibre fondamental du corps. Elle remet dans le centre de gravité, les appuis et l'axe. Par des mouvements qui libèrent la respiration et le diaphragme ; des mouvements lents et relaxants ; des mouvements réparateurs rétablissant le dos et les problèmes posturaux ; une libération émotionnelle et une capacité à mieux s'exprimer dans la vie comme en danse.

Atelier ouvert à tous quelque soit votre âge et votre condition physique. Pas besoin de capacité particulière car la danse bien au delà de la technique, c'est avant tout la conscience du corps.

### **Déroulement de l'atelier**

Des exercices de réaccordage du corps à chaque atelier pour libérer le corps en profondeur progressivement et permettre l'unité entre le haut et le bas du corps.

Un thème dominant à chaque fois.

### **Détente et respiration**

- Automassages chinois, relaxation
- Mouvements régénérateurs
- Ancrage

### **La barre du clavier**

Délie la colonne vertébrale en sollicitant chaque partie du corps : du petit bassin au sommet du crâne.

### **Mouvements de l'évolution des espèces**

Rééduque le corps dans sa psychomotricité naturelle et développe une bonne coordination.

### **Structure de base du mouvement biodynamique**

Des exercices d'ancrage pour travailler les appuis, le poids dans le mouvement pour un bon repositionnement du centre de gravité.

Mise en place de la fluidité ondulatoire de la colonne vertébrale.

### **Les pas marchés du félin**

Mise en place de la structure du rythme dans la danse : retrouver les oppositions naturelles de la marche.

### **Mouvement fluide émotionnel de l'oiseau**

Mise en place de la structure mélodique du mouvement : suspensions et ouverture du haut du corps, isolation du plexus solaire et du cœur.

### **Danse improvisée**

Danser « autrement », sans contrainte, à l'écoute du moment présent, du ressenti et du mouvement intérieur, pour laisser émerger une danse libre et authentique.



## Association « Souffle de vie »



**CHRISTELLE LESTIC**

Art-Thérapeute depuis 2010 (formée auprès de  
Brigitte Sénéca)

et Praticienne en Mouvement et Danse  
Biodynamiques depuis 2013(formée auprès de  
Rafaël Baile).

Danseuse de modern-jazz, Africaine et  
Contemporaine, je souhaite partager ma  
passion de la danse : un voyage à la  
découverte de soi, de l'autre, du groupe  
pour danser la vie à chaque instant.

### Quand pratiquer :

– **Mardi de 19h45 à 22h15** à Maurepas –  
Les 09/10, 13/11, 11/12, 22/01, 12/02,  
26/03, 16/04, 28/05, 25/06

– **Samedi de 14h30 à 17h** à Yoga et Bien  
être – 16 bd Vauban 78180 Montigny le  
Bretonneux  
Les 06/10, 17/11, 08/12, 19/01, 09/02,  
23/03, 13/04, 25/05, 29/06 (lieu à définir)

**Tarifs :** 180 € les 9 ateliers  
125 € les 5 ateliers  
+adhésion à l'association 10€  
Cours ponctuel 32€

Atelier découverte 15€ déductible du forfait

### Stages à thèmes

Déployer Ses Ailes – Ecole Erik Satie 78180  
Montigny le Bretonneux

Le 04/11/18 Danse Biodynamique

Le 10/03/19 en co-animation Massage et  
danse biodynamique

**Tarif :** 40€ la journée 10H–17H



**Contact :** [souffledevie.asso@gmail.com](mailto:souffledevie.asso@gmail.com)

**Tél. :** 06 76 97 70 35

**Site internet :** [yogaetdansebiodynamique.com](http://yogaetdansebiodynamique.com)

## Atelier Mouvement et Danse Biodynamiques® 2018–2019



« La danse est le langage caché de l'âme »  
Martha Graham

Harmoniser le corps, le cœur et l'esprit  
dans la joie du mouvement  
Devenir l'artiste de sa vie !

**SPONTANEITE**

**EXPRESSION**

**CREATION**