



Association CADRE - Méditerranée

ECOLE DE BIODANZA® ROLANDO TORO MEDITERRANEE

Membre de l' International Biocentric Foundation - IBF

Membre du Conseil International de la Danse – CID

Catherine Charbonnier – Hélène J. Lévy Benseft – Michel Bercher

www.ecolebiodanza-med.com



ESPACE EXCELLENCE DU FACILITATEUR Formation Continue

L'IDENTITE ET L'ESTIME DE SOI

Formation à l'Extension

Par

HELENE LEVY BENSEFT

8 au 10 Décembre 2017

La Colline des Anges – Roquefort les Pins (06)

Un Module Unique

Théorie – Méthodologie - Vivencias

Destiné aux

Facilitateurs de Biodanza

Etudiants en Formation de Biodanza Niveau Méthodologie IV

(sur autorisation de l'école d'appartenance)

Trois journées complètes :

Du vendredi 10h00 au Dimanche 18h00

Matériel :

Powerpoint

Document papier

Liste de musiques et fichiers mp3 *

** Les personnes doivent fournir leurs propres clés USB pour transfert des fichiers musicaux non inclus dans les séries déjà en possession des participants.*

Hélène Lévy Benseft "L'Identité et l'Estime de Soi »

Formation Continue animée par Hélène Lévy Benseft

Sur le parcours évolutif de toute personne pratiquant la Biodanza, se trouvent des sortes de jalons ou paliers qui sont autant d'invitations à approfondir la connaissance de soi que propose le travail en groupe hebdomadaire. Il s'agit des stages.

Tout stage d'une journée, d'un week-end ou plus, est un approfondissement. Et parmi les stages les plus importants - quasi incontournables - se trouvent l'Identité et l'Estime de Soi, l'Identité et les Quatre Eléments, le Projet Minotaure et l'Arbre des Désirs.

Ils constituent une sorte d'unité d'approfondissement progressif de l'exploration et de l'expansion de l'identité.

"L'IDENTITE ET L'ESTIME DE SOI", devient à présent, comme les trois autres stages mentionnés ici, une EXTENSION de la Biodanza. Cette extension aborde de façon accessible à des personnes en début de processus, des questions importantes liées à la vivencia de la LIBERTE et de la VALEUR :

Comment le sentiment de moi-même, mes relations et ma vie se transforment-ils :

- je lorsque je ne m'efforce plus de plaire (ou de déplaire) à tout prix, pour être reconnu ?
- lorsque, libéré des contraintes d'un idéal tyrannique, je m'accepte tel que je suis ?
- lorsque j'imprègne de ma présence l'espace de mon existence ?
- lorsque je parviens enfin à voir autour de moi, autre chose que le miroir de mes manques ?
- lorsque je me reconnais comme étant responsable de ma propre vie ?

Quelle saveur a la vie lorsque je découvre ou retrouve le sentiment profond de ma propre valeur ?

Avant de nous quitter, Rolando Toro Araneda nous a livré son ultime message. Celui de l'existence, en nous, d'une aptitude innée à percevoir l'essence lumineuse et sacrée du monde. Il plaçait le courage de vivre et d'aimer comme axe, comme tronc de l'arbre de ce qu'il a nommé l'inconscient « numineux ». L'estime de soi est une approche d'amplification du courage **de se vivre et de s'aimer**, de se faire du bien, d'être un bon ami pour soi. Tout simplement.

Le stage « Identité et Estime de Soi » devrait être celui que tout facilitateur de Biodanza propose à aux participants à ses groupes, comme premier approfondissement car il donne des bases solides à ce que seront des approches telles que la fluidité, le courage, l'expression, l'acceptation de soi et de l'autre, la connexion profonde à la vie comme valeur intrinsèque, le contact affectif, la valorisation du plaisir et des propres désirs.

La formation à cette extension est conçue pour offrir la théorie et la méthodologie qui répondent à cela. Elle est le fruit d'une longue expérience et méditation sur le thème. Mais surtout d'une pratique intense à le proposer. Cette formation s'adresse aux Facilitateurs de Biodanza et aux Etudiants en Biodanza en troisième année de formation.

Le stage l'Identité et l'Estime de soi, est une invitation puissante à renouer avec nos forces intérieures. Celles que nous pouvons mettre au service de nos réalisations, de nos projets existentiels.

Pour cela stimuler l'expression de ces forces, nous avons besoin de l'aide constante et du soutien de notre « projet secret », c'est-à-dire du projet même de la vie au cœur de notre identité.

Mais il n'existe pas de magie, de stratagèmes, de méthodes ou de systèmes d'aucune sorte susceptibles de nous aider à la déployer si nous ne parvenons pas à la décision la plus importante

CADRE MEDITERRANEE – Ecole Rolando Toro Méditerranée – Identité et Estime de Soi

peut-être de notre vie : nourrir notre valeur, la soutenir, l'agrandir, par une nouvelle perception de nous-mêmes, par une nouvelle vision du monde et de la vie.

Pour parvenir à cela, il est nécessaire de stimuler une des qualités humaines les plus importantes : le courage d'agir, de sentir et de se manifester à partir de la vérité intérieure. En référence à ce qui est éprouvé du dedans dans la relation au monde et non plus sur la seule base de ce que nous dictent les vérités des autres.

Agir pour faire triompher notre capacité de vivre,
Agir pour apprendre à ne plus avoir peur de nous-mêmes,
Agir pour écarter et transformer les mécanismes toxiques qui entravent le flux naturel de notre plaisir à vivre.
Agir pour nous déployer à partir d'un centre vivant.
Agir en ami pour soi-même.

Et en recueillir, lorsque notre vérité trouve sa voie, la force naturelle de nos talents innés. Avoir foi en nous-mêmes avec plus de conviction, Nous aimer.

Il s'agit d'un rendez-vous littéralement sacré avec soi-même pour affirmer avec tendresse et avec force la beauté singulière de notre identité.

L'estime de soi passe par la reconnaissance de soi, de la vérité intérieure et par le bonheur d'être avant de devenir. Car le futur n'existe pas en tant que réalité. Il n'est que le déploiement de ce qui naît et est vécu dans le présent.

Nous avons ainsi besoin d'un temps réservé pour établir avec nous-mêmes et avec l'autre un contact authentique et bienveillant afin d'exprimer le fruit de ce contact, sans aucune injonction à changer, à être différent, là où n'avons d'autre désir que celui d'être nous-mêmes.

L'estime soi, la valeur que chacun se donne et dont il se sent doté, dépend fortement de comment s'est structurée l'identité. Il s'agit de savoir se percevoir, d'être capable d'entrer en soi, de s'engager, de trouver son expression authentique, de reconnaître ses propres qualités, de s'auto valoriser, de s'aimer.

Se percevoir

Pour se percevoir, il est important d'être sensible. Une personne insensible, indifférente, anesthésiée, ne peut pas se percevoir. Les sensations et les émotions sont un langage par lequel nous avons la possibilité de recevoir des informations sur nous-mêmes et sur la manière dont nous percevons le monde qui nous entoure. Se percevoir est donc inséparable de percevoir le monde et les autres.

S'exprimer avec justesse

Le sentiment de justesse se fonde sur la sensation de manifester, de donner aux autres, une information juste à propos de ce que l'on ressent, pense ou désire. L'expression juste ouvre à voie à la sincérité dans la rencontre qui peut alors se vivre dans la richesse de nuances infinies, entre force et fragilité, entre légèreté et profondeur, entre fugacité et permanence.

Par la Biodanza, retrouver le mouvement expressif, porteur d'émotion, de désir, de tension, d'intention (contenu personnel) permet la perception du propre corps comme source vivante : de plaisir, de douleur, d'informations, de sensations, de désirs, d'émotions, d'élans de vie.

Se vouloir du bien

Il y a une forme de perversité à se vouloir parfait et à opposer qualités et « défauts » dans l'oubli de la synergie que nos facilités et nos difficultés entretiennent entre elles.

Un défaut est, par définition, définitif. Or, nous n'avons que des limites liées à une situation, un contexte, et qui évoluent avec le temps, les changements et notre propre maturité. Certaines limites sont liées à notre propre nature et condition et sont donc indépassables. Elles ne constituent pas des défauts. Ce sont nos croyances sur nous-mêmes qui sont souvent le plus limitatrices.

Hélène Lévy Benseft

PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

OBJECTIFS DE CETTE FORMATION :

Habiliter les Facilitateurs de Biodanza à :

- **Proposer un approfondissement du renforcement de l'identité et de la vivencia de la propre valeur, en processus hebdomadaire.**
- **Approfondir l'expression et l'intimité avec soi-même dans les cinq lignes.**
- **Offrir une base contenante pour les transformations générées par le processus de Biodanza.**
- **Soutenir les élèves dans une posture responsable, sensible et déterminée.**
- **Propose le stage de Biodanza « L'Estime de Soi », selon des niveaux différents de profondeur, pouvant intégrer des personnes débutantes et d'autres plus expérimentées en Biodanza.**

Cette formation comprendra, pour ce module unique :

1. Intégration du groupe
2. Une auto-évaluation à partir d'un questionnaire spécifique (Image de soi et Estime de soi)

Développement théorique autour des points suivants :

3. Révision du concept d'Identité et du Modèle Théorique de la Biodanza ;
4. Approche des mécanismes de dévalorisation et d'auto-dévalorisation ;
5. Les sentiments et émotions en rapport avec la dévalorisation ;
6. Les sentiments et émotions en rapport avec la valorisation ;
7. Les « mécanismes » de l'aptitude au bonheur ;
8. L'importance du « ici et maintenant » ;
9. L'importance de la « corporéité »
10. L'estime de soi et le plaisir ;
11. L'estime de soi et les cinq lignes de vivencia ;
12. Les mécanismes d'action de la Biodanza dans le processus d'expansion de l'identité.

Approfondissement méthodologique des mécanismes d'action de la Biodanza (points 10 et 11)

13. Choix des exercices et des musiques ;
14. Rôle des consignes ;
15. Structuration des séances pour le stage :
 - Argument théorique,
 - Argument vivenciel progressif.

Matériel mis à disposition des participants à cette formation :

16. Un diaporama théorique explicatif ;
17. Un document développant en profondeur les éléments du diaporama ;
18. Une description complète des exercices avec des propositions de consignes ;
19. Un fichier mp3 de musiques indiquées pour certains des exercices spécifiques*.

* **Note** : les exercices et les musiques sont issus du répertoire de la Biodanza Système Rolando Toro. Certaines variantes à des exercices de base de Biodanza ont été introduites pour répondre de façon plus spécifique à l'argument de ce stage.

Hélène Lévy Benseft

Modalités d'inscription et de participation

La participation au stage vivenciel « Identité et Estime de Soi » préalable à la présente formation est absolument obligatoire et il ne sera fait aucune dérogation. Pour cela, nous invitons toutes les personnes désireuses de faire cette formation, de s'informer par tous les moyens disponibles sur les lieux et dates auxquels il est donné afin de s'y inscrire.

La formation se fera sur une durée continue de trois journées complètes.

Le diplôme de formation à l'extension sera remis aux facilitateurs titulaires.

Un certificat de formation à ce stage sera remis aux participants facilitateurs et élèves en formation.

PRIX DE LA FORMATION : 230 €

Pour faciliter votre règlement, en cas de difficulté financière, nous acceptons l'échelonnement sur un maximum de trois chèques antidatés.

Pour vous inscrire, faire parvenir votre Bulletin d'Inscription (voir dernière page) et votre chèque d'acompte à l'ordre de C.A.D.R.E. MEDITERRANEE C/- Hélène Lévy Benseft
34 CHEMIN DE SAINTE COLOMBE – 06140 – VENCE

Contact E.mail :

helene@biodanza-med.com - Tel : 06.64.84.63.09

catherine@biodanza-med.com - Tel. : 06.77.86.66.05

michel@biodanza-med.com – Tel. : 06.08.40.52.96

HEBERGEMENT OPTIONNEL

La Colline des Anges est, à l'origine, une maison d'hôtes et dispose d'une très belle salle de travail.

Des chambres sont disponibles en nombre limité et ne peuvent accueillir que 20 personnes maximum. La location des chambres ne comprend aucun repas. L'accès à la cuisine est compris dans le prix de la nuit. Vous pourrez y préparer votre petit déjeuner et y remiser vos provisions.

Les tarifs varient en fonction des chambres. Si vous souhaitez dormir sur place, nous vous invitons à en informer Michel Bercher (mail ci-dessus) qui sera en charge de l'organisation.

Des hôtels, des chambres d'hôtes aux alentours sont aussi disponibles.

REPAS

Les repas sont pris dans la salle à manger principale et les autres espaces communs à partir de ce que chacun aura apporté. L'entretien des lieux est sous notre entière responsabilité.

Les repas que nous prenons ensemble sur place sont ceux du vendredi midi au dimanche midi.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A REMPLIR ET RENVOYER AVANT LE 15 OCTOBRE 2017
Ecole de Biodanza Rolando Toro Méditerranée – C/- Hélène Lévy Benseft
34 CHEMIN DE STE COLOMBE – 06140 – TOURETTES SUR LOUP

NOM : _____ PRENOM : _____

ADRESSE E.MAIL : _____

PROVENANCE : _____ ECOLE : _____

FACILITATEUR : ELEVE SOUS SUPERVISION : METHODOLOGIE :

HEBERGEMENT ET REPAS

JE PRENDS CONTACT AVEC LA COLLINE DES ANGES HEBERGEMENT* :

* Dans la limite des 20 places disponibles uniquement et sans aucun repas.

JE SERAI HEBERGE HORS DU LIEU DE STAGE :

PAIEMENT : PRIX TOTAL DE LA FORMATION HORS HEBERGEMENT : 230€ (deux cent trente euros)

Je joins un chèque d'acompte de 80 € à l'ordre de CADRE MEDITERRANEE :

J'envoie un virement bancaire de 80€ sur le compte de CADRE MEDITERRANEE :

Les frais bancaires sont intégralement à la charge du donneur d'ordre.



Relevé d'identité Caisse d'Epargne

Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virement, paiement de quittance, etc.).
Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation.

18315	10000	08003973891	84	CE COTE D AZUR
établissement	circulaire	n/compte	branche	domiciliation

IBAN

FR76	1831	5100	0008	0039	7389	184
------	------	------	------	------	------	-----

BIC

C	E	P	A	F	R	P	P	8	3	1
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

VENCE
3,AV. ELISE
06140 VENICE
TEL : 08.26.08.36.41

Intitulé du compte **CADRE MEDITERRANEE**
LE PARADIS
615 CHEMIN DES ROUGIERES
06510 CARROS

Je reconnais avoir été informé(e) qu'en cas de désistement de ma part intervenant après le 30 Novembre 2017, l'acompte versé sera retenu (sauf cas de force majeure – Article 1148 DU CODE CIVIL *).

Mon inscription ne sera assurée qu'à la réception du chèque ou du virement de mon acompte. :

Date et signature : _____