



## Bédarieux (34)

### Christophe Brumbt

Ancien local de Terre Mère  
51 av Auguste Cot

Mercredi soir de 18h15 à 20h15

06 10 51 55 28 - brumbtchristophe@yahoo.fr

Facilitateur  
en cours de  
supervision



## Lodève (34)

### Franck Poirot-David

La Distillerie - 10bis rue de la sous-préfecture

Jeudi soir de 19h30 à 21h30

Biodanza en Famille : 1 dimanche par mois  
06 78 21 27 13 biodanza-franck.jimdofree.com

Facilitateur  
titulaire



## Félines Minervois (34)

### Laurent Mori

Le Cellier - rue de l'Occitanie

Lundi soir de 18h30 à 20h30

Biodanza en Massages : atelier d'1 j  
Biodanza & Peinture en mouvement : atelier d'1 j  
06 75 31 42 15 - laurent.mori@etik.com  
fabrik-des-etoiles.fr

Facilitateur  
titulaire



## Sommières (30)

### Christine Martin

Salle de danse Calade 2<sup>e</sup> étage  
1 rue Poterie

Jeudi soir de 18h30 à 20h30

06 74 83 00 5 - aucoeurcreatif@gmail.com  
art-therapie-christine-martin.fr

Facilitatrice  
en cours de  
supervision



## Nîmes Centre (30)

### Murielle Boyer

Au centre ARRAYA - 8 rue cité Foulc

Jeudi soir de 19h30 à 21h15

06 32 64 22 85 - arraya.org

Facilitatrice  
titulaire

## Marguerittes et les Angles (30)



### Sonia Ballieu

Marguerittes : Journées régulières  
Jardin Intérieur - 4 rte d'Avignon  
ZA de la Ponche

Les Angles : Jeudi matin de 10h à 12h

Facilitatrice  
titulaire

Centre de danse : Le Lieu - Bd du Grand Terme  
06 35 12 56 88  
soniakalaso@gmail.com  
soniaballieu.com

## Alès (30)



### Claudine Vaugelade

4 rue Mont bounoux

Mercredi soir de 18h à 20h

Facilitatrice titulaire  
et didacticienne

Intervention en EHPAD 2 fois par mois  
06 51 61 10 72  
vaugesib@gmail.com

## St Jean du Gard (30)



### Claudia et Benoit Marchand

Mercredi soir de 19h à 21h

Jeudi matin de 10h à 12h

Facilitateurs  
titulaires

Intervention en EHPAD  
07 48 22 78 13

## Saumane (30) et Sainte Croix Vallée Française (48)



### Catherine Bonard et Isabelle Jacob

Facilitatrices titulaires

Saumane : Ateliers mensuels

Les 1<sup>ers</sup> samedis du mois de 16h30 à 18h30

Saumane et Ste Croix Vallée Française :

Séances découvertes & stages

Catherine : 06 77 04 09 21 - cathbonard@neuf.fr

## 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.



## 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.

# Biodanza®

## La danse de la Vie



## Hérault & Gard

Un collectif solidaire au service du Vivant  
23 facilitateurs



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®



« 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.

FFPB : [biodanza-federation-france.com/](http://biodanza-federation-france.com/)



### Montpellier Ouest (34)



Facilitateur titulaire

**François Chavanes**  
Salle « Le BO lieu » 2 rue Icard.  
Tram3 Celleneuve  
(Derrière le cinéma Nestor Burma)  
**Mardi soir de 18h45 à 21h15**  
06 03 88 67 75  
[francois.chavanes@gmail.com](mailto:francois.chavanes@gmail.com)



Facilitatrice en cours de titularisation

**Nicole Yvon**  
Espace Famille - 191 Louis Aragon  
(Près Av de Toulouse, Rond point Grand M)  
**Lundi soir de 19h45 à 21h30**  
06 14 90 10 24  
[nicole.yvon34@gmail.com](mailto:nicole.yvon34@gmail.com)



Facilitatrice titulaire



Facilitatrice en cours de titularisation

### Chloé Richaud & Nathalie Frenay

Salle « Le BO lieu » 2 rue Icard.  
Tram3 Celleneuve (Derrière le cinéma Nestor Burma)  
**Mercredi soir de 19h15 à 21h15**  
Chloé 06 66 39 20 34  
Nathalie 06 60 83 11 08

### Montpellier Centre (34)



Facilitatrice en cours de supervision

**Florence Mennecier**  
Centre Santé et Soins Bien-Être  
« Eau de Verveine »  
13 cours Gambetta  
(À 200 m de la Brasserie Dôme)  
**Dimanche matin de 10h à 12h**  
06 18 85 19 23  
[fmennecier08@gmail.com](mailto:fmennecier08@gmail.com)

### Castelnau le Lez (Montpellier Est - 34)



Facilitatrice en cours de titularisation

**Nathalie Frenay**  
Zepetra. 153 rue A.Beau de Rochas.  
Tram2 Sablassou  
**Vendredi matin de 10h à 12h**  
06 60 83 11 08 – [frenay.n@gmail.com](mailto:frenay.n@gmail.com)  
Site : [art.terre.happy.over-blog.com](http://art.terre.happy.over-blog.com)

### Clapiers - (Montpellier Nord - 34)



Facilitatrice titulaire

**Chloé Richaud**  
Salle de danse Espace J. Penso,  
Place Max Leenhardt  
**Mardi matin de 10h à 12h**  
06 66 39 20 34  
[chloe.richaud@gmail.com](mailto:chloe.richaud@gmail.com)  
[facebook.com/Danse34-107314138673386](https://facebook.com/Danse34-107314138673386)

### La Grande-Motte et Fabrègues (34)



Facilitatrice titulaire

**Véronique Aguilera**  
La Grande-Motte :  
**Mercredi matin de 10h15 à 12h15**  
Palais des Sports - av. du Bois Couchant  
Fabrègues :  
**Jeudi matin de 10h à 12h**  
L'Atelier Danses - 20 av. du Général de Gaulle  
06 63 10 21 75 - [contact@veroniqueaguilera.com](mailto:contact@veroniqueaguilera.com)  
Site : [veroniqueaguilera.com](http://veroniqueaguilera.com)

### Mauguio (34)



Facilitatrice en cours de titularisation

**Clara Piro**  
Centre Artistique Choregraphia  
**Mardi soir de 18h30 à 21h**  
& **Jeudi de 9h45 à 12h15**  
06 20 08 43 47  
[clara.piro@yahoo.fr](mailto:clara.piro@yahoo.fr)

### Région Montpellier et alentours (34)



Facilitateur titulaire

**Christone Vincent**  
Pas de groupe hebdomadaire  
cette année  
Stages prévus dans l'année  
06 17 17 31 17 - [christone@posteo.de](mailto:christone@posteo.de)  
Site : [christone.fr/ateliers-et-stages/](http://christone.fr/ateliers-et-stages/)

### Béziers (34)



Facilitatrice titulaire & Didacticienne

**Annie Aubertin**  
Salle AHIMSA - 67 avenue Jean Moulin  
**Mercredi matin de 10h15 à 12h15**  
Action sociale « S'ouvrir à la différence » :  
1 jour par mois  
06 08 55 83 81  
[annie.aubertin34@gmail.com](mailto:annie.aubertin34@gmail.com)  
Site : [annieaubertin34.fr](http://annieaubertin34.fr)

### Montblanc (Proche de Béziers) (34)



Facilitatrices en cours de supervision

### Marie-Thérèse Massif et Christine Bailly Salins

La Demeure des Cèdres  
53 rue de la Paix - salle Paul Riquet  
**Mardi soir de 19H30 à 21H30**  
06 68 30 11 52 et 06 83 84 17 60  
[maithe.massif@gmail.com](mailto:maithe.massif@gmail.com)  
Site : [morillon-massif-etc-montpellier.fr](http://morillon-massif-etc-montpellier.fr)

### Gignac (34)



Facilitateur en cours de supervision

**Alain Paparone**  
Studio En Mouvement - 39 grand rue  
**Vendredi matin de 10h à 12h**  
06 26 32 13 32  
[biodanza.alain@gmail.com](mailto:biodanza.alain@gmail.com)  
Site : [biodanza-alainhitze.jimdosite.com](http://biodanza-alainhitze.jimdosite.com)