

Envie de retrouver tes ailes ?

Et explorer la plus belle version de toi

Atelier BioDanza & Tai Chi Chuan

Voiron

05 juillet

14h-19h

Maison des associations

**Le Tai Chi ramène à la source
La Biodanza relie à la vie**

Ne pas jeter sur la voie publique - Thierry Stenger - 0607120811037400002

**Fluidité, Reliance,
Sérénité, Plaisir,
Danse, Harmonie,
Créativité, Mouvement,
Conscience, Présence, ...**

**Participation
Financière
65-80-90€
selon tes possibilités
financières du moment**

Co-animation



Thierry STENGER
Corps, histoire,
ressources
Art martial &
constellations
06 11 58 33 07
Diplômé d'état
DEJEPS



**Matthieu
TOURNOUD**
Biodanza
06 76 60 89 93
Facilitateur, didacte
de Biodanza

**Infos
&
Inscription**



BIODANZA ET TAI CHI CHUAN

Envie de retrouver tes ailes

Thierry et Mathieu vont faciliter ton envol

Bienvenue,

À la croisée de la lenteur et du mouvement, du silence et de l'expression, le Tai Chi Chuan et la Biodanza se rencontrent pour ouvrir un espace d'exploration du corps vivant.

Deux approches, deux portes d'entrée, une même direction : celle d'un retour à soi, d'une mise en présence, d'un lien retrouvé entre le corps, le ressenti et l'élan de vie.

L'art de la fluidité, de l'harmonie, du geste, et de la présence

Le Tai Chi Chuan est une invitation à ralentir.

À entrer dans le mouvement comme on entre dans un jardin intérieur.

À écouter le corps, non pour le corriger, mais pour l'habiter pleinement.

C'est une pratique lente, enracinée dans la terre, portée par la fluidité, ouverte vers le ciel.

Chaque mouvement est une respiration, chaque déplacement, une méditation en mouvement.

On y explore l'équilibre, la fluidité, la force tranquille.

On y apprend à relâcher sans s'effondrer, à s'ancrer sans se figer.

Il nous ramène au centre, à l'axe, à cette qualité de présence où chaque mouvement devient une exploration intérieure.

Le corps s'organise, s'aligne, se structure...

et peu à peu, quelque chose se clarifie, se pacifie, se rend disponible...

La Biodanza, quant à elle, ouvre l'espace de l'élan, de la relation, de l'expression sensible.

Elle invite à se laisser traverser, à retrouver la spontanéité du mouvement, à entrer en lien avec soi, avec l'autre, avec ce qui circule.

Elle redonne accès à une dimension simple, vivante, immédiate : celle du plaisir d'être, du plaisir de bouger, du plaisir de sentir.

La Biodanza est une pratique de développement humain.

ECOLE THIERRY STENGER



A travers la danse, la musique, la rencontre, le contact respectueux, nos potentialités fleurissent, nos élans, notre créativité, notre spontanéité et notre manière d'être au monde se rénovent et s'épanouissent.

La Biodanza est une approche globale de l'être humain, dans sa dimension corporelle, émotionnelle, relationnelle et universelle.

Nul besoin d'être un expert de la danse ou du mouvement. Seules importent notre authenticité et notre sincérité...

La fluidité nous permet d'harmoniser la relation avec nous-même, avec les autres et avec le monde ; de dissoudre les tensions et les conflits pour cheminer vers un espace de paix et de sérénité, où intérieur et extérieur ne font plus qu'un...

Entre ces deux polarités, yin-yang, Biodanza et Tai chi Chuan, structure et liberté, ancrage et expansion, intériorité et relation - un dialogue s'installe.

Le geste prend racine... puis s'ouvre, le mouvement se construit... puis se libère.

Il libère le corps, ouvre le cœur et fait rayonner l'esprit. Il apporte et offre joie, fluidité, sérénité et paix.

Ce qui était tenu peut se relâcher, ce qui était dispersé peut se rassembler, ce qui était figé peut retrouver un chemin ; le chemin vers soi.

L'atelier devient alors un espace d'expérience, où chacun est invité à avancer à son rythme, dans le respect de ce qui est là.

Il ne s'agit pas de savoir-faire, il ne s'agit pas de réussir.

Il s'agit de ressentir, d'écouter, de se laisser traverser.

Peu à peu, le corps devient « en-corps » plus disponible, la respiration s'ouvre, la présence s'installe.

Dans cette présence, quelque chose peut émerger : une sensation oubliée, un mouvement nouveau, une qualité d'être plus simple, plus libre, plus juste.

Un espace où l'on peut se rencontrer autrement.

Un espace où le lien à soi se transforme, et où la relation à l'autre devient plus vivante, plus authentique.

Cet atelier est une invitation.

Une invitation à habiter le corps.

Une invitation à laisser l'élan naître.

Une invitation à relier ce qui, en nous, demande à l'être.

Entre présence et mouvement, entre intimité et relation, un chemin s'ouvre...

Pas à pas...

Geste après geste...,

vers plus de conscience, de liberté, de partage et de vivant.

Thierry STENGER

Enseignant diplômé d'État de Tai Chi Chuan, accompagnant thérapeutique, en constellations familiales, chemins de ressources et pratiques énergétiques.

Depuis presque 30 ans j'enseigne et forme à la pratique du Tai Chi Chuan.

Je me positionne dans un Tai Chi Chuan introspectif, où chaque geste devient une exploration intérieure.

La pratique, façonnée par le corps et par l'attention, ouvre à une véritable élévation de conscience.

Ce n'est pas seulement un art martial ou une discipline énergétique, mais un chemin de connaissance de soi, une manière de relier la matière et l'esprit dans une dynamique vivante via le cœur.

Ce voyage intérieur est encouragé par la réalité de la matière : le corps, le sol, la gravité, tout ce qui nous ancre dans le tangible. La matière n'est pas un obstacle, elle est le support, le garant de cette élévation.

Elle rappelle que la conscience ne flotte pas hors du monde, mais qu'elle s'incarne, qu'elle se déploie à partir de ce qui est concret et objectif.

Cette objectivité devient alors un encouragement à grandir. Elle nous invite à dépasser nos illusions, à nous confronter à ce qui est réel, pour mieux nous transformer.

Dans cette rencontre entre intériorité et réalité, chacun peut évoluer vers la plus belle version de soi, pas à pas, geste après geste, respiration après respiration ; une relation de corps à cœur et réciproquement.

C'est un chemin inlassable, toujours renouvelé : chaque pratique est une nouvelle occasion de se découvrir, de se libérer, de s'élever. Le Tai Chi Chuan devient ainsi une alchimie vivante, où le corps et la conscience s'unissent pour ouvrir des horizons de clarté, de force et de liberté intérieure.

Thierry

Matthieu TOURNOUD

Je pratique la danse depuis plus de 25 ans.

J'ai découvert la Biodanza en 2004, au Pérou, alors que je travaillais comme glaciologue. Ce fut pour moi une révélation, car cette pratique offrait un cadre sécurisé permettant d'aller profondément à la rencontre de soi-même et des autres.

De retour en France je me suis formé à l'école de Biodanza de Lyon où j'interviens comme formateur et membre de l'équipe pédagogique.

Je travaille également comme professeur des écoles (pédagogie par la Nature) et accompagnateur en Montagne.

Mes aspirations et ma pratique de Biodanza se tourne vers une approche humaine et profonde de quête de sens, d'ouverture au mystère, et de déploiement de l'être...

Matthieu

