



ÉCOLE DE BIODANZA SRT MÉDITERRANÉE

Association CADRE MÉDITERRANÉE

Formation des Facilitateurs de Biodanza Système Rolando Toro Araneda

Direction : Catherine Charbonnier, Hélène J. Lévy Benseft, Michel Bercher

Coordination Pédagogique : Nathalie Pacoret



STAGE VIVENCIEL

BIODANZA® & MASSAGE SENSUEL

Animé par

NATHALIE PACORET

Facilitatrice didacticienne de Biodanza® Système Rolando Toro Araneda

Coordinatrice pédagogique de l'école de Biodanza SRT Méditerranée

Le stage aura lieu du **5 au 7 juin 2026**
du vendredi 10h00 au dimanche 17h00



LIEU DU STAGE

La Colline des Anges

127 Chemin des Courraouts - 06330 Roquefort-les-Pins (France)

Hébergement possible sur place en fonction des disponibilités

PRÉSENTATION DU STAGE

« La sensualité, c'est se sensibiliser à la douceur subtile du contact, s'ouvrir à la caresse du vent, ouvrir tous les pores de sa peau pour sentir la chaleur du soleil, se relâcher pour se nourrir pleinement de la caresse. C'est s'abandonner au plaisir de l'instant ».

Le massage sensuel vise à éveiller les sens et favoriser la relaxation, en mettant l'accent sur la sensibilité du toucher, l'écoute et la réceptivité pour se nourrir de sensations agréables.

A travers l'art du toucher, du massage et de la danse, l'invitation est de faire évoluer notre rapport au corps, réveiller nos sens et l'innocence de nos sentiments érotiques, explorer l'authenticité dans les silences de la rencontre... Un véritable voyage dans le paradis des sens.

Lors de ce stage, nous aborderons les différents touchers, dont ceux du massage taoïste, qui visent à libérer l'énergie sexuelle, autrement dit notre énergie de vie. Nous verrons comment la danse peut nous conduire à la libération des tensions, des blocages énergétiques et des « a priori¹ », pour nous abandonner au plaisir de la fluidité du massage.

Ce stage est un approfondissement de la ligne de la sexualité en Biodanza®. À travers la méthodologie créée par Rolando Toro Araneda et celle proposée par Maïté Bernardelle (*créatrice de cette extension*), l'intention est de :

- *Revaloriser le corps comme espace de plaisir à travers la stimulation des sens*
- *Réhabiliter l'innocence de nos sensations érotiques*
- *Déployer notre sensibilité dans la relation : écouter et être écouté, vivre l'instant en connexion...*
- *Renforcer l'identité : oser exprimer son érotisme, clarifier ses désirs et ses limites*
- *Favoriser la détente et l'abandon en assouplissant les mécanismes de défense*
- *S'initier à la lenteur et la sensibilité du toucher.*

Lors de ce stage, vous serez amenés à percevoir puis goûter l'unité corporelle grâce au massage sensuel global. Ma proposition se veut progressive pour respecter le processus de chacun, ici plus spécifiquement, dans son rapport au corps et à la nudité. Aussi, si vous sentez le besoin de préserver votre intimité, dans les moments de massage, tout en profitant pleinement du moment et de ses sensations, vous pouvez apporter un string (ou petite serviette ou maillot de bain).

¹ *Dans notre état premier, la sexualité est aussi naturelle et vitale que le besoin de manger ou de respirer. Or, la culture occidentale nous a souvent appris à la réprimer, induisant potentiellement de la culpabilité. Cette énergie sexuelle reste néanmoins l'énergie fondamentale du corps, elle est l'essence d'une bonne vitalité.*

VOTRE FACILITATRICE – Nathalie PACORET

« Nathanaka », Amoureuse et danseuse de la vie

Nathalie est facilitatrice didacticienne de Biodanza formée aux extensions **Biodanza et massage**, **Biodanza éducation au contact bio-intégrant**, **Biodanza et massage sensuel** ainsi qu'au **T.E.L.** (Training for Ecstasy & Love) du **Skydancing tantra**. Ces formations lui ont offert de développer particulièrement la qualité de présence et d'attention à l'autre, qui sont toutes deux centrales dans sa relation au monde.

Son approche est un mariage harmonieux entre mouvement, présence et conscience. Son parcours est riche de formations en danse, soins énergétiques et pratiques de connaissance de soi, offrant ainsi un accompagnement unique, complet et profondément ancré dans l'expérience.

Son expérience et sa vision de la danse de la vie, où chaque instant devient une opportunité de découverte et d'expression authentique, sont profondément inspirantes. Pour elle, c'est un voyage de transformation dans lequel la créativité, le toucher et le mouvement deviennent des vecteurs d'épanouissement et de connexion à soi et à l'autre.

Elle accompagne chaque personne à retrouver son centre, sa boussole intérieure, pour que la joie, le plaisir et le désir deviennent des forces motrices et favorisent l'harmonie dans ses relations.

Aujourd'hui coordinatrice pédagogique de l'école de Biodanza® SRT Méditerranée, elle a à cœur de partager les enseignements de ce merveilleux processus que nous a offert Rolando Toro Araneda.

INFORMATIONS PRATIQUES

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

La participation est réservée exclusivement à des personnes ayant une expérience consistante en groupe hebdomadaire (au moins 2 ans de pratique régulière).

PRIX DU STAGE (Hors hébergement et restauration) :

- Jusqu'au 15 avril 2026 : **220 €**
- A partir du 16 avril 2026 : **270 €**

HORAIRES DU STAGE

Début du stage le vendredi 05/06/2026 à 10h00 – Accueil à partir de 09h00

Fin du stage le dimanche 07/06/2026 à 17h00

Il y aura également des vivencias le 5 et le 6 en soirée (de 21h à 23h).

FORMALITÉS D'INSCRIPTION : (gérées par Nathalie Pacoret pour l'école de Biodanza SRT Méditerranée)

Bulletin d'inscription ci-après à compléter et à renvoyer accompagné de votre chèque d'acompte (à l'ordre de Cadre Méditerranée) ou de votre attestation de virement bancaire d'un montant de **80 €**.

Adresse postale :

Nathalie Pacoret

145 route de Grasse - Le Clos des Chênes B4

06600 Antibes (France)

Adresse mail :

nathanaka.contact@gmail.com

A réception de votre bulletin d'inscription et de votre acompte, nous vous adresserons un mail de confirmation de votre inscription au stage.

POUR VOTRE HÉBERGEMENT ET RESTAURATION :

Pour l'hébergement vous pouvez résider sur place, en chambre partagée ou dans la salle de danse, en fonction des disponibilités. Le tarif de votre hébergement dépendra de l'option que vous choisirez. Nous vous communiquerons également une liste des hébergements à proximité si besoin. Nous vous invitons à lire attentivement les informations et modalités pratiques (accès et hébergement) sur le site internet www.nathanaka.fr et sur le site de notre école, à la page de l'évènement.

Vous êtes invités à prévoir vos repas, ils sont pris sur place en commun, en partageant en toute convivialité ce que chacun aura apporté.

L'école fournit café, thé, infusion, sucre, sel, huile et vinaigre. De votre côté, penser à apporter vos propres collations.

POUR TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT :

Nathalie PACORET : 06 80 24 05 98 – nathanaka.contact@gmail.com

BULLETIN D'INSCRIPTION À NOUS RENVOYER

Nathalie Pacoret

145, route de Grasse – Le Clos des Chênes B4 - 06600 Antibes (France)

STAGE « BIODANZA® et MASSAGE SENSUEL »

du vendredi 5 juin (10h) au dimanche 7 juin 2026 (17h)

Prénom et Nom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Adresse E-mail :

Tél. Mobile :

Merci de cocher les options vous concernant :

- J'ai une expérience d'un minimum de 2 ans en groupe hebdomadaire
 Je suis facilitateur/facilitatrice Titulaire En cours de supervision ou titularisation

PRIX (hors hébergement) : Jusqu'au 15/04/26 : **220 €** À partir du 16/04/26 : **270 €**

Je m'inscris au stage **Biodanza® & Massage sensuel** et j'envoie mon bulletin d'inscription à :

- ✓ **Nathalie Pacoret** - 145 route de Grasse - Le Clos des Chênes B4 - 06600 Antibes (France)
✓ Ou par mail à nathanaka.contact@gmail.com

Je joins mon chèque d'acompte à l'ordre de **Cadre Méditerranée** d'un montant de **80 €** (ce chèque d'arrhes sera encaissé après le stage).

Je joins l'attestation de mon virement bancaire de **80 €** :

CADRE MÉDITERRANÉE – CAISSE D'ÉPARGNE COTE D'AZUR - Avenue Élise - 06140 VENCE
IBAN : FR76 1831 5100 0008 0039 7389 184 BIC : C E P A F R P P 8 3 1

HEBERGEMENT :

- Je serai hébergé(e) hors du lieu de stage
 Je souhaite être hébergé(e) sur place **en fonction des disponibilités au moment de mon inscription**. Pour cela, après l'envoi de mon bulletin d'inscription et de mon acompte, je recevrais une confirmation d'inscription avec les possibilités d'hébergement. J'indique déjà le ou les types d'hébergement souhaités. Pour cela je consulte les informations pratiques sur www.nathanaka.fr ou sur le site de l'école www.ecolebiodanza-med.com
* en chambre (prix par nuit et par personne) : 25€ 30€ 35€
* dans la salle de danse ou de yoga (prix par nuit et par personne) : 5€

ATTESTATION DE PAIEMENT :

Après le stage, je souhaite recevoir par mail une **attestation de paiement**.

Nom de mon association ou de mon entreprise : _____

TABLE DE MASSAGE :

Je dispose d'une table de massage et je l'amène

~~~~~

Je reconnais avoir été informé(e) qu'en cas de désistement de ma part intervenant après le **15/04/2026**, tout acompte versé n'est pas remboursable, sauf cas de force majeure (avec justificatif) tel que prévu à l'article 1218 du Code Civil.

**Pour tout désistement, quelles que soient les circonstances d'annulation, 40 € pour frais de gestion seront retenus.**

DATE :

SIGNATURE :