

Rituels, Cérémonies, Danses, Cercles de partages

## Stage de Biodanza

### " Des 5 blessures de l'âme vers une voie de libération"



**STAGÉ DE BIODANZA**

**" DES 5 BLESSURES DE L'ÂME VERS UNE VOIE DE LIBÉRATION"**

TIRÉ DES TRAVAUX DE RECHERCHE ET D'EXPÉRIMENTATION DE LISE BOURBEAU MIS EN MOUVEMENT PAR CLAIRE & MARCELLA

*5 we du samedi au dimanche à danser selon vos besoins et vos envies...*

16.17 SEP 2023 - LE REJET  
4.5. NOV 2023 - L'ABANDON  
24.25 FÉV 2024 - L'HUMILIATION  
27.28 AVR 2024 - LA TRAHISON  
29.30 JUIN 2024 - L'INJUSTICE

Où : Chalets Saint-Nérée - 64870 Ferrère  
Parc aux Papillons - 81600 Lherm

Stage 190€  
Pension complète 55/70€

**Marcella 06.87.52.73.27 - Claire 06.84.18.23.69**

**DES 5 BLESSURES DE L'ÂME VERS UNE VOIE DE LIBÉRATION**

Nous vous invitons à parcourir ce chemin d'accueil et de transformation de toutes ces parts en nous, pour mieux nous retrouver en libérant l'énergie qui reste cristallisée dans chaque blessure.

C'est une opportunité pour nous réactualiser et manifester nos potentiels créateurs pour être au plus proche de soi.

**Contacts**  
Marcella Bruni - 06 .87 .52.73.27  
marcellabruni64@gmail.com  
Claire Badie - 06.84.18.23.69  
clairembadie@yahoo.fr

Association ARSDEMIA - SIRET : 821 043 395

Comme l'exprime **Lise BOURBEAU**, nous portons tous, plus ou moins fort **les MASQUES de "Fuyant", "Dépendant", "Masochisme", "Contrôlant", "Rigide"** pour nous **protéger** lorsque nous **avons peur de souffrir**, de revivre une de **ces blessures de l'enfance**. Bien entendu, ces masques **s'activent** de manière **inconsciente**.

Aussitôt que les masques sont en place, nous ne sommes plus nous-mêmes : nous adoptons plutôt le comportement relié au masque porté. L'idéal est **d'arriver à reconnaître rapidement le masque** que nous venons de mettre afin **d'identifier la blessure** que nous essayons de cacher, et ce, **sans nous juger**, ni nous critiquer...

- **Lorsque la blessure de REJET** est activée, nous mettons le masque de **Fuyant**.

Celui-ci nous porte à vouloir fuir les situations ou les personnes avec qui nous croyons que nous allons vivre du rejet, par peur de paniquer et de nous sentir impuissant.

Ce masque peut aussi nous convaincre de devenir le plus invisible possible en nous retirant à l'intérieur de nous-même, en ne disant ou en ne faisant rien qui puisse nous faire rejeter davantage par l'autre. Ce masque nous fait croire que nous ne sommes pas assez importants pour prendre notre place, que nous n'avons pas le droit d'exister au même titre que les autres.

- **Lorsque la blessure d'ABANDON** est animée, nous portons le masque de **Dépendant**.

Celui-ci nous fait devenir comme un petit enfant qui a besoin et qui cherche l'attention en se positionnant en victime, en nous plaignant ou en étant soumis à ce qui se passe, car nous croyons que nous ne pouvons pas y arriver seul.

Ce masque nous fait faire des pirouettes pour éviter qu'on nous laisse ou pour avoir plus d'attention. La blessure d'abandon nous rend dépendant affectif que ce soit amoureusement comme dans toutes nos relations. Il peut même nous convaincre d'aller jusqu'à nous rendre malade ou être victime de différents problèmes pour obtenir le support ou le soutien recherché.

- **Lorsque c'est la blessure d'HUMILIATION** qui est éveillée, nous enfilons le masque de **Masochiste**.

Celui-ci nous fait oublier nos besoins pour ne penser qu'à ceux des autres en devenant une bonne personne, généreuse, toujours prête à rendre service, même au-delà de nos limites.

Nous nous arrangeons aussi pour prendre sur notre dos les responsabilités et engagements de ceux qui semblent avoir de la difficulté à respecter ce qu'ils doivent faire et cela, avant même qu'ils nous le demandent. Nous faisons tout pour nous rendre utile, toujours pour ne pas nous sentir humiliés, rabaissés.

Nous nous arrangeons ainsi pour ne pas être libres, ce qui est si important pour nous. Chaque fois que nos actions ou agissements sont motivés par la peur d'avoir honte de soi ou de nous sentir humilié, c'est signe que nous portons notre masque de Masochiste.

- **Lorsque nous vivons la blessure de TRAHISON**, nous portons le masque de **Contrôlant**.

Celui-ci nous amène à devenir méfiant.e.s, sceptiques, sur nos gardes, autoritaires et intolérant.e.s à cause de nos attentes. Nous faisons tout pour montrer que nous sommes une personne forte et que nous ne nous laissons pas faire ou avoir facilement, en particulier lorsque nous décidons pour les autres.

Ce masque nous fait faire des pirouettes pour éviter de perdre notre "réputation" ou la "face" au point même de mentir. Nous oublions nos besoins et faisons ce qu'il faut pour que les autres pensent que nous sommes une personne fiable et en qui on peut avoir confiance.

Ce masque nous fait également projeter une façade de personne sûre d'elle, même si nous n'avons pas confiance en nous et que nous remettons en question nos décisions ou nos actions.

- **Lorsque la blessure d'INJUSTICE** est déclenchée, nous revêtons le masque de **Rigide**.

Celui-ci fait de nous une personne froide, brusque et sèche au niveau du ton et des mouvements. Tout comme notre attitude, notre corps devient rigide lui aussi. Ce masque nous fait devenir aussi très perfectionnistes et nous fait vivre beaucoup de colère, d'impatience, de critique et d'intolérance face à soi-même.

Nous sommes très exigeants et nous ne respectons pas nos limites. Chaque fois que nous nous contrôlons, que nous nous retenons et que nous sommes durs avec nous-même, c'est aussi signe que nous avons mis notre masque de Rigide.

**Nous vous invitons à parcourir ce chemin d'accueil et de transformation de toutes ces parts en nous, pour mieux nous retrouver en libérant l'énergie qui reste cristallisée dans chaque blessure.**

**C'est une opportunité pour nous réactualiser et manifester nos potentiels créateurs pour être au plus proche de soi.**