

**Stage Biodanza et Alimentation Vivante du 12 au 13 octobre 2019  
Palézieux Village, Suisse**

La Biodanza est une technique d'expérimentation du Vivant au cœur de soi. C'est une nourriture intense de tout notre être. Elle nous alimente au Cœur de nos cellules, faisant vibrer tout notre être qui peut toucher à la Joie de se sentir pleinement et organiquement Pulsant.



L'alimentation vivante est une redécouverte d'une alimentation originelle, enrichie par nos expériences en gastronomie conventionnelle, les minéraux, vitamines et acides aminés en plus. Cette nourriture est vitalisante, joyeuse et inspirante. Elle augmente notre potentiel de vie et notre pleine santé sur tous les plans : physique, psychique et émotionnel.



Nous vous proposons un stage d'un week-end pour lier la danse de la vie et le carburant joyeux qui peut sublimer nos potentiels.

Au programme : Moments de partages, de biodanza et participation active aux repas qui seront proposés en alimentation vivante.

Les intervenants qui se réjouissent de vous rencontrer et de partager avec vous :



Mélanie Dorier

Facilitatrice de Biodanza et en alimentation vivante.

La pratique de la Biodanza m'a ouvert des portes dont celle de la nourriture « originelle ». Elle a contribué largement, comme la Biodanza à me sentir en pleine forme et m'apporter une joie de vivre qui ne cesse de me surprendre par son ampleur.



Adrien Mesot

Voilà bientôt 10 ans que je cueille des plantes sauvages comestibles et médicinales, et que je les fais découvrir au travers d'ateliers, d'évènements et de mes différentes préparations culinaires (entre autres : marché et Bokoloko à Vevey).

Cette connexion à la nature m'a amené à découvrir l'alimentation vivante à travers laquelle j'expérimente une cuisine créative, saine, savoureuse et colorée.

Je cultive également mes légumes en permaculture, me reliant ainsi à la terre, aux plantes, aux animaux et aux humains.



Adil du Valdo à Lausanne. Fait des études de naturopathie et en parallèle a ouvert un restaurant en alimentation vivante à Lausanne. Il propose des ateliers, des plats à déguster sur place ou à l'emporter, du kombucha maison, ainsi que quelques produits choisis et de première nécessité pour confectionner une alimentation qui fait du bien au corps ainsi que des huiles essentielles et autres merveilles à découvrir.

Infos pratiques :

- Le stage commence le samedi matin et se termine le dimanche en milieu-fin d'après-midi.
- Nous vous hébergeons si vous le souhaitez chez nous, des amis ou parents dans la région.
- Tout le monde danse et participe à l'élaboration de l'alimentation vivante. Le petit déjeuner du dimanche matin se fera sous forme de rituel.
- Coût du WE: 290 frs in toto (145 pour la nourriture, la partie Biodanza est négociable si vos moyens sont limités).
- Des infos pratiques vous parviendront ultérieurement avant le stage.

Infos et inscriptions : **Mélanie 0041/79.409.07.16**

Infos : Adrien 0041/79.682.12.19 – Adil : 0041/77.903.51.96