

DVD 1

- 1- Baptême de lumière
- 2- Coordination rythmique à deux
- 3- Danse de Brahmâ
- 4- Danse de bras sensibles
- 5- Danse de déplacement avec légèreté
- 6- Danse expressive avec légèreté
- 7- Danse d'extension Harmonique
- 8- Danse d'extension maximale
- 9- Danse de fluidité série 1
- 10- Danse du héron
- 11- Danse de l'hippopotame
- 12- Danse d'intégration Yin-Yang
- 13- Danse rythmique expressive
- 14- Danse rythmique
- 15- Danse de la semence
- 16- Danse du serpent
- 17- Danse du tigre
- 18- Danse des transformations et le mythe de Shiva
- 19- Danse de Vishnu
- 20- Danse Yang
- 21- Danse Yin
- 23- Intégration motrice des 3 centres
- 24- Intégration cénesthésique des 3 centres
- 25- Jeu de l'éventail chinois
- 26- Marche avec détermination
- 27- Marche avec majesté
- 28- Marche avec motivation affective
- 29- Marche physiologique
- 30- Marche synergique
- 31- Mouvement segmentaire du bassin
- 32- Mouvement segmentaire bras-poitrine
- 33- Mouvement segmentaire de la ceinture (le jonc)
- 34- Mouvement segmentaire du cou
- 35- Mouvement segmentaire des épaules
- 36- Respiration dansante
- 37- Saut synergique
- 38- Variations rythmiques.

Danses, Exercices et Mouvements en Biodanza avec Hélène Lévy Benseft / Français

DVD 2

- 1- Accompagner la croissance de l'autre (Eclore)
- 2- Danse d'opposition harmonique
- 3- Danse d'opposition harmonique 2
- 4- Danse de contact minimum
- 5- Danse de l'amitié
- 6- Danse de la semence accompagnée
- 7- Danse de transport cœur à cœur
- 8- Donner et recevoir du contenant à deux
- 9- Donner et recevoir la fleur
- 10- Mouvement segmentaire bras-poitrine accompagné
- 11- Mouvement segmentaire des épaules accompagné
- 12- Mouvement segmentaire du bassin accompagné
- 13- Mouvement segmentaire du cou accompagné
- 14- Protection affective avec caresses de la poitrine et des bras
- 15- Régression à l'état d'enfant par caresses du visage
- 16- Respiration abdominale
- 17- Synchronisation mélodique à deux
- 18- Synchronisation mélodique à deux
- 19- Syntonie silencieuse

DVD 3

- 1- Connexion à la propre force
- 2- Danse du feu
- 3- Danse de fluidité avec images
- 4- Danse de fluidité en couple
- 5- Danse de fluidité - Série 2
- 6- Danse de fluidité - Série 3
- 7- Danse de l'air
- 8- Danse de l'eau
- 9- Danse de la création
- 10- Danse de terre
- 11- Danse de terre et air
- 12- Danse libre de fluidité
- 13- Danse rythmique avec mouvements centraux
- 14- Danse rythmique avec mouvements périphériques
- 15- Eutonie à trois
- 16- Eutonie des mains
- 17- Eutonie des pieds
- 18- Eutonie de tout le corps
- 19- Interprétation de la mélodie
- 20- Interprétation de la mélodie
- 21- Libération du mouvement
- 22- Radicalisation de la vivencia musicale (médiurnité musicale)

Danses, Exercices et Mouvements en Biodanza avec Hélène Lévy Benseft / Français

DVD 4

Les Positions Génératrices sont organisées par Codes en fonction du niveau d'intégration vivencielle qu'elles demandent. Il y en a trois. Le DVD est organisé en fonction des Codes, et tel qu'elles apparaissent dans le Catalogue Officiel des Exercices de Biodanza – Actualisation 2009 (IBF – Assessorat Méthodologique)

1-1 Connexion à l'infini

1-2 Intimité

1-3 Valeur

1-4 Protéger la vie

1-5 Donner-Se donner

1-6 Recevoir

1-7 Demander

1-8 Le Travail

2-9 Flotter dans le liquide amniotique

2-10 Connexion au Primordial

2-11 Auto-Donation

2-12 Expansion (L'homme étoile)

2-13 Intemporalité

2-14 Détermination

2-15 Aller à la rencontre du frère

3-16 Recevoir la grâce

3-17 Elévation

3-18 Evocation et libération de l'énergie intérieur

3-19 Magnétisme

3-20 Connexion Ciel-Terre

3-21 Inspiration

3-22 Illumination

BONUS.