Stage de week-end à Montauban

BODY-MIND CENTERING®

Une intelligence du corps en mouvement

6 ET 7 OCTOBRE 2018

Nos organes vitaux

Plein de soi et expression authentique

avec Anne Expert

Protégés par leur contenant de chair et d'os, les tissus doux et vivants de nos organes internes maintiennent, renouvellent la vie qui nous traverse.
Ils sont les réceptacles naturels de nos émotions et de nos aspirations. Ils nous amènent un sens de volume, d' « être pleins de nous », notre authenticité organique.

Ce week-end est une invitation à découvrir ou retrouver des explorations avec nos organes vitaux.
Avec le mouvement, le toucher, la respiration, le support de l'anatomie et de la physiologie,
nous habiterons notre présence organique. Nous aborderons l'environnement cellulaire, la qualité et la circulation des liquides dans le corps, développerons des explorations en lien avec certains organes : la relation des reins à la vessie, des poumons au cœur ….
Nous intégrerons le support qu'ils procurent à nos membres et toute notre architecture :
du contenu vers le contenant, ***vers une intelligence à incorporer notre expérience sensible, vers un accordage entre nos mouvements intérieurs et nos expressions dans l'espace***.

Stage ouvert à toute personne sensible à des qualités de mouvement ancrées dans le vivant du corps, à une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.

LIEU	**Salle de motricité de l'école Birac** 110 Chemin de Fustie - 82000 Montauban
HORAIRES	Samedi 6 **10h30 - 17h30** Dimanche 7 **10h - 17h**
TARIF	**80**,- euros

INFORMATIONS PRATIQUES ET INSCRIPTION

Julie Puigvert - **julie.puigvert@gmail.com** - **06 72 18 65 72**

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 40 euros d'arrhes à l'ordre de ***l'Association Sur le Pont des A***
à Julie Puigvert*, lieu-dit Miyoulet, 82500 Larrazet.*

Le Body-Mind Centering®

Développée par l'Américaine Bonnie Bainbridge Cohen dans les années 1970, l'approche du Body-Mind Centering® (BMC®) aborde la relation intime entre le mouvement, le toucher, le corps et l'esprit. Elle fait partie des méthodes d'éducation somatique qui s'intéressent à l'apprentissage et à la prise de conscience du corps en mouvement dans son environnement.

D'une manière à la fois concrète et intuitive, chaque système du corps avec ses qualités propres est abordé, les organes, les liquides, le squelette, les glandes endocrines…, les étapes de développement de l'enfant sont revisitées, jusqu'à nos fondations cellulaires.

Les images et les textes des livres d'anatomie, l'approche par la voix, le toucher et le mouvement, conduisent à une compréhension et une expérience fines de notre anatomie et de notre physiologie.

Cette approche corporelle développe la compréhension et l'intégration du mouvement de l'intérieur, la présence à soi et aux autres. C'est notre expérience sensorielle et incorporée qui est engagée, un espace ouvert à l'exploration de notre potentiel de relation et d'expression ; un mode de dialogue sensible avec le corps vivant qui enrichit durablement toute pratique du mouvement, du toucher, toute démarche artistique, pédagogique, quotidienne.

Anne Expert,
praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®, danseuse

www.artssomatiques.com

Dans son parcours avec les pratiques somatiques et les sources d'un corps sensible, conscient, en mouvement, elle allie recherche artistique et démarche de transmission et d'accompagnement.
Son approche du mouvement est nourrie par les pratiques improvisées et le Contact Improvisation qu'elle enseigne, son expérience des arts martiaux et énergétiques, aïkido, tai chi.
Engagée dans la transmission depuis une quinzaine d'années, elle dirige un programme de formation professionnelle dans le champ des pratiques somatiques : Matières, Arts Somatiques créé en 2013, adressé à des artistes, des professionnels de la santé et de l'éducation souhaitant intégrer le champ de l'éducation somatique dans leur pratique. Elle enseigne également dans les formations européennes certifiantes en Body-Mind Centering® et dans plusieurs écoles de danse et de théâtre.
Le BMC® est au cœur de sa recherche et de son enseignement qui ouvrent au quotidien sur l'exploration de nos potentiels, vers une présence pleine, créative et engagée, ancrée dans la conscience corporelle.

[Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques de service déposées, propriétés de Bonnie Bainbridge Cohen, utilisées avec permission.]