

# *Stage de week-end à Montrottier*

## *Organisé par l'Association Autant d'Equilibres*

# BODY-MIND CENTERING®

# *Une intelligence du corps en mouvement*

# **19 ET 20 JANVIER 2019**

## *avec Anne Expert*



**Avec le toucher, le mouvement est notre premier langage.**

*C'est par le mouvement que nous développons les premières perceptions de nous-mêmes et de notre environnement,*

*puis nous apprenons à goûter, sentir, entendre et voir le monde qui nous entoure et nous rencontre.*

*Ce stage proposera d'explorer les fondations de notre perception à travers nos organes des sens.*

L'expérience de percevoir est intimement liée à la manière dont nous avons appris à bouger et à orienter nos sens pour nous ouvrir, ou non, aux informations de notre environnement interne et externe.

A partir de l'approche somatique et incorporée du Body-Mind Centering® (*soma*, en référence au *corps vivant*, *vécu de l'intérieur*), nous prendrons le temps d'explorer comment nous nous organisons pour percevoir à chaque instant à partir de notre peau, de nos oreilles, de nos yeux...de tous nos tissus en mouvement.

Nous rencontrerons nos préférences, nos schémas de perception inscrits dans notre système nerveux...

**Et surtout nous aurons l'intention de reposer, d'équilibrer nos sens, de nous relier à l'intelligence du corps en mouvement, d'ancrer et renouveler notre présence et notre engagement à nous-mêmes, aux autres, à la terre et à l'espace. Bienvenu-e-s pour cette expérience !**

*Stage ouvert à toute personne sensible à une présence et une expression ancrées dans le vivant du corps, à une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.*

**Lieu :** Salle d'évolution de l'école publique de Montrottier

**Horaires :** Samedi 19 10h30 - 17h30  
Dimanche 20 10h - 17h

**Tarif :** 80,- euros

**Hébergement possible sur place : Nous contacter**

*Inscription souhaitée avant le 8 janvier 2019*

**Informations pratiques et inscription : arts.somatiques@gmail.com - 06 73 59 30 83**

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 30 euros d'arrhes à l'ordre de **l'Association Autant d'Equilibres**  
à **Anne-Sophie Loiseau**, lieu-dit Saint-Martin, 69770 Montrottier.

## 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](http://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.]*