

BODY-MIND CENTERING®

Une intelligence du corps en mouvement

18 ET 19 MAI 2019

avec Anne Expert

au Jardin de Kamala à Toulon

Dynamique des sens et de la perception
Sens de soi en mouvement



Lieu : Le Jardin de Kamala - 32 rue deï Cigaloun 83200 Toulon (Ouest)

Horaires : 9h30 - 17h30

Tarif : 95,- euros

Repas végétariens cuisinés par le responsable du lieu (5 € par repas).

Informations et inscription : jardin.de.kamala@gmail.com - 04 89 79 68 73 (Serge)

Avec le sens du toucher et le sens du mouvement qui sont notre premier langage, 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 propose 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 aux informations de notre environnement interne et externe.

En permanence, nos cellules informent notre cerveau et notre cerveau informe nos cellules.

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

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

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 ce week-end dans l'environnement accueillant du jardin de Kamala.

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.

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

