

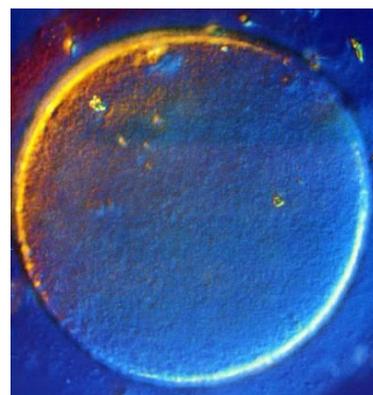
*Le temps, l'espace du corps*

# Body-Mind Centering®

## Le système immunitaire, *un sens de Soi*

**23 et 24 janvier 2016**

**avec Anne Expert**



### ***Explorations avec le système immunitaire du corps***

Système ancien issu de l'évolution du vivant, il porte un sens essentiel de la santé et du bien-être.

Réparti dans tout le corps, il est une base pour notre vitalité. Il permet la reconnaissance de soi et de l'autre, de ce qui est inoffensif, soutenant ou dangereux pour soi.

Nous aborderons les principaux organes de ce système, *le thymus, la rate, la moelle osseuse*, la communication fluide et cellulaire, le sens de nos enveloppes et de nos membranes qui le sous-tendent.

Avec le toucher, le mouvement, la voix, nous explorerons différents principes propres au BMC® pour rencontrer ce système sensible à notre environnement et à notre relation au monde ; vers un sens de soi renouvelé, vers une intelligence du corps en mouvement et en relation.

***-Une expérience préalable avec le Body-Mind Centering® lors de stages ou d'une série d'ateliers est recommandée pour ce week-end -***

### **Lieu:**

**Cie Acte-Studio des Hériveaux**

43 rue des Hériveaux - 69008 Lyon  
*Tram T2, arrêt Villon*

### **Horaires:**

***Samedi 23:*** 10h30 - 17h30

***Dimanche 24 :*** 10h30 - 17h30

**Tarif:** 96,- euros / 86,- réduit

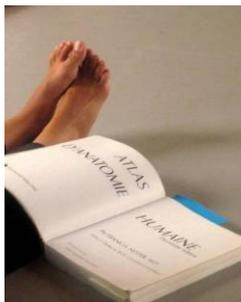
*Inscription souhaitée avant le 10 janvier 2016*

### **Informations pratiques et inscription:**

Anne Expert - [anne.expert@wanadoo.fr](mailto:anne.expert@wanadoo.fr) - 06 73 59 30 83 - [www.artssomatiques.com](http://www.artssomatiques.com)

*Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 30 euros d'arrhes à l'ordre d'Autant d'Equilibres, à Anne Expert, 31 rue du Lac, 69003 Lyon.*

## Le Body-Mind Centering®



Le Body-Mind Centering® est une approche somatique (soma, le corps vécu) initiée par l'Américaine Bonnie Bainbridge Cohen dans les années 1970, qui dialogue avec l'intelligence du vivant et le corps en mouvement.

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...*, et les étapes de développement de l'enfant sont revisités.

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, des chemins d'expression et de création ; 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 somatique, formatrice certifiée en BMC®, danseuse

Passionnée par le corps vivant en mouvement et la nature humaine, elle développe une démarche artistique tout en poursuivant une réflexion et un travail orientés vers l'accompagnement de la personne.

Son approche du mouvement est nourrie par les pratiques improvisées, notamment le Contact Improvisation qu'elle enseigne et son expérience des arts martiaux, aikido, tai chi.

Engagée dans la transmission depuis plus de dix ans, elle enseigne aujourd'hui dans la formation certifiante en Body-Mind Centering®. Elle dirige un programme de formation professionnelle dans le champ des pratiques somatiques, Matières, Arts Somatiques créé en 2013.

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.]*

### Prochains stages à Montpellier

- **26-27-28 mars 2016** : L'intelligence réflexe, modulations toniques et voies de mouvement sans effort.

*Saisir et relâcher, se rassembler, atteindre, rouler, s'aligner et se relier entre terre et ciel, trouver l'équilibre et le laisser aller...*

- **11-12 juin 2016** : Nature fluide, états de présence et qualités d'expression à partir des liquides.

*Le corps humain a été spiralé à partir de la tendance de l'eau à former des vortex, la présence des liquides dans nos corps est notre environnement fondamental.*



#### Matières, Arts Somatiques

#### *Accompagnement et Création*

#### Cycle de formation en pratiques somatiques,

soutenu par l'approche du Body-Mind Centering®, l'apport du Contact Improvisation et de la Communication Perceptuelle®.

**-Huit modules sur deux ans à partir d'août 2016, informations détaillées sur demande-**

**[www.artssomatiques.com](http://www.artssomatiques.com)**