

*Le temps, l'espace du corps*

# Body-Mind Centering®

## La cellule

*unité du vivant*

**19 et 20 novembre 2016**

**avec Anne Expert**

### **Unité vivante,**

la cellule est le lieu premier de notre expérience.

Elle s'exprime par sa respiration, force de vie, par ses échanges constants au sein d'elle-même et avec les autres cellules, dans la matrice fluide du corps.

Les systèmes du corps se reflètent dans les structures subcellulaires à l'intérieur de la cellule : mitochondries, noyau, microtubules, appareil de golgi ou lysosomes... Chaque cellule est à la fois partie d'un système, et une intelligence complète et vivante en elle-même ; le microcosme et le macrocosme se répondent en nous.

Ce week-end sera un temps d'explorations pour éveiller notre présence au niveau cellulaire, avec le toucher, le mouvement, la voix... Nous rechercherons une résonance plus pleine de nos cellules entre elles, avec les premiers schèmes de développement, la tenségrité cellulaire et l'attention donnée aux structures subcellulaires.

Lorsqu'elles sont éveillées à elles-mêmes, à leurs membranes, nos cellules savent ce qu'elles doivent faire.

C'est un ancrage possible vers un équilibre intérieur et une conscience de soi dans notre relation au monde d'aujourd'hui.

***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*

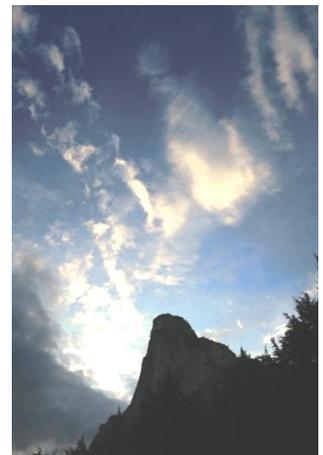
### **Horaires:**

**Samedi 19:** 10h30 - 17h30

**Dimanche 20 :** 10h30 - 17h30

**Tarif:** 96,- euros / 86,- réduit

*Inscription souhaitée avant le 7 novembre 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.]*

## Prochain stage à Lyon

- **21-22 janvier 2017 : Explorations avec le système immunitaire du corps**

*Rendez-vous de début d'année avec ce système ancré dans l'intelligence cellulaire, à l'origine de la reconnaissance de soi et de l'autre.*



## Matières, Arts Somatiques Accompagnement et Création

**Cycle de formation professionnelle en pratiques somatiques,** structuré par l'approche du Body-Mind Centering®, l'apport du Contact Improvisation et de la communication perceptuelle.

**Huit modules répartis sur deux ans**

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