



Stage dans l'Ouest Lyonnais

BODY-MIND CENTERING®

Une intelligence du corps en mouvement

18 et 19 janvier 2020

avec Anne EXPERT

organisé par l'Association Autant d'Equilibres

Nature Fluide - Etats de présence et qualités d'expression à partir des liquides du corps

Notre corps a été modelé par le mouvement de l'eau qui circule dans les vaisseaux et les canaux du corps sous la forme des différents liquides, habite chacune de nos cellules, et sous-tend l'expérience d'être en mouvement, d'être vivant.

Ce week-end est **une invitation à couler**, à ressentir en dessous des pensées, à rejoindre le mouvement des liquides en nous, leur spontanéité, leurs rythmes et leur danse, leurs transformations essentielles à notre équilibre et notre bien-être.

Avec le support de l'anatomie et de la physiologie, par le mouvement, le toucher, la respiration et la résonance, nous chercherons à **rencontrer** et à **différencier l'expression des principaux liquides du corps** : les liquides interstitiel et cellulaire, le sang, la lymphe, la synovie, le liquide céphalo-rachidien... Chacun participe à un état d'être, une qualité de présence, de mouvement, de communication très spécifique.

Deux jours avec l'approche du Body-Mind Centering® pour habiter notre nature fluide, **relier notre mouvement et notre ressenti**, renouveler notre présence à nous-mêmes et à notre environnement.

Bienvenu-e-s.

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

LIEU Salle d'évolution de l'école publique - 69770 Montrottier

HORAIRES Samedi 18 **10h30 - 18h**
Dimanche 19 **10h - 17h**

TARIF **90,- euros / 80,- réduit**

HÉBERGEMENT ET COVOITURAGE *Nous contacter*

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

Inscription souhaitée avant le 8 janvier 2020

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 revisités, 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, aikido, 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®.

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.]