

L'association Terre en Mouvement propose:
Deux stages de Body-Mind Centering®
avec Anne Expert

Dialogues avec notre système nerveux

16-17-18 septembre 2022

Au hameau de Bourras 30440 Saint Roman de Codières

18-19-20 novembre 2022

Gîte Aiguebonne 30750 Lanuéjols

Notre système nerveux forme un grand réseau de neurones interconnectés à l'interface de notre vie intérieure avec notre environnement.

Il enregistre et coordonne l'activité de nos cellules (organes, vaisseaux, glandes, muscles, peau...), génère des schémas de réponses et de comportements hérités à la fois de l'évolution et propres à la singularité de notre expérience. Il fait naître l'histoire, à travers les voies de nos sensations, de nos émotions et de nos pensées.

Sans notre participation et présence actives, nos réponses aux stimulations d'aujourd'hui sont fondées sur nos réponses et nos apprentissages passés.

A travers le mouvement, le toucher, la résonance de nos présences, nous cheminerons le long de ses voies, apprendrons à reconnaître les états de conscience qui lui sont associés. Nous toucherons sa matière, trouverons l'ancrage cellulaire et fluide qui le sous-tend, pour nous asseoir dans nos synapses, actualiser nos réponses, accueillir créativement le flux de la vie qui nous traverse au présent.

L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à explorer le territoire vivant de notre corps à partir de notre expérience directe. Ces stages sont ouverts à toute personne engagée dans une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, 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 depuis les années 2000 recherche artistique, démarche de transmission et d'accompagnement.

HORAIRES

Vendredi : 19h00 - 21h00, accueil à 18h30

Samedi : 10h00 - 18h00, suivi d'un temps d'intégration en mouvement

Dimanche : 9h30 - 16h30

TARIF : 110€ et 3€ d'adhésion

LOGEMENT : Bourras:15€/nuit et Aiguebonne :24€/nuit
Chacun amène sa nourriture

INSCRIPTIONS : Céline - 06 38 74 38 69 - terreenmouvementasso@gmail.com

