

Body-Mind Centering®

26 février au 1^{er} mars 2022

Nos fondations embryonnaires

Créer l'espace et grandir dans l'espace

avec Anne Expert

Nos structures originelles ne sont plus présentes mais leur conscience est toujours là, dans l'espace qu'elles ont occupé.

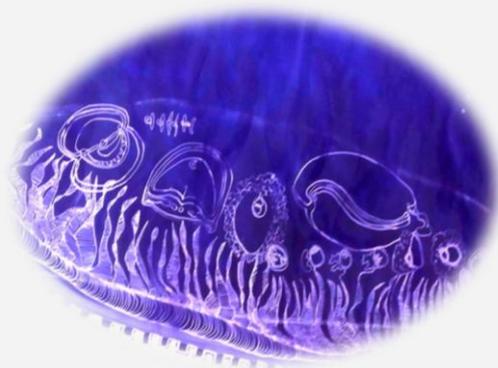
Ces quatre jours sont une invitation à retrouver, approfondir l'exploration des **mouvements de création** de notre propre corps. La **vitalité** du processus embryonnaire continue d'informer ce que nous sommes aujourd'hui : notre perception, nos relations, notre présence.

Nous suivrons les processus de multiplication des cellules, les trajets de leurs migrations, et particulièrement la différenciation puis l'intégration des qualités des trois feuillets cellulaires initiaux, qui donnent naissance à tous les tissus du corps, - tête, cœur et ventre -, ainsi qu'à notre premier environnement.

Le mouvement, le toucher accompagneront l'intégration et l'expression des qualités et de la compréhension qui émergeront de l'expérience vivante du corps ; une histoire à raconter et à re-raconter, qui soutient notre confiance et notre sensation d'être entier.

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.

<u>Lieu</u>	<i>Faragous</i> <i>12360 Camarès</i>
<u>Horaires</u>	Samedi 10h - 18h Dimanche 10h - 18h Lundi 10h - 18h Mardi 9h30 - 16h
<u>Tarif</u>	200,- euros / 180,- réduit <i>Hébergement possible sur place</i>



Informations pratiques et inscription : Sylvie Coulomb - gites@faragous.com - 06 67 68 54 20

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 50 euros d'arrhes à l'ordre de l'Association Autant d'Equilibres à Gîtes de Faragous, 12360 Camarès, et de contacter Sylvie pour la réservation de votre hébergement.

Le Body-Mind Centering®



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

La pratique s'ancre dans la conscience cellulaire, aborde les étapes de développement de l'être humain, depuis sa formation embryonnaire. 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, le système immunitaire...*

Les images et les textes des livres d'anatomie, l'exploration par la voix, la respiration, le toucher et le mouvement conduisent à une expérience fine de notre anatomie et de notre physiologie.

Cette approche développe la compréhension et l'intégration du mouvement de l'intérieur, la présence à soi et aux autres, des voies d'expression et de création ; une intelligence et une conscience à habiter le corps vivant qui enrichit durablement toute pratique du mouvement, du toucher, toute démarche artistique, pédagogique, écologique, quotidienne.

Anne Expert, praticienne somatique, formatrice certifiée en BMC®, danseuse

Passionnée par le corps vivant en mouvement et la nature humaine, son approche du mouvement est nourrie par les pratiques improvisées, notamment le Contact Improvisation qu'elle enseigne et son expérience des arts martiaux et énergétiques, aikido, tai chi.

Engagée dans la transmission depuis plus de quinze ans, elle dirige un programme de formation professionnelle dans le champ des pratiques somatiques, Matières, Arts Somatiques créé en 2013. Elle enseigne parallèlement dans les formations certifiantes européennes 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.]