

BODY-MIND CENTERING®
SPATIEUX.SES

DU 19 AU 22 JUILLET 2026

avec Anne Expert

à la Chaleurumaine

Mas Raynal - 12540 Cornus, Aveyron



CONTACT : Anne Mutuel - amutuel@posteo.net - 07 68 58 94 72
www.lachaleurumaine.com

« Avec les glandes endocrines, nous sommes relié.e.s à chaque chose. »

Le système endocrinien avec l'approche du Body-Mind Centering® sera notre porte d'entrée vers l'incorporation.

Nos glandes endocrines habitent le contenu de notre corps. En lien à toutes les cellules de notre organisme, elles forment un système communiquant, équilibrant au sein de nous, par le biais du système sanguin.

Par le mouvement, le toucher, la voix, le sens du poids et de l'espace, nous rencontrerons ce système perceptif et résonnant au cœur de nous.

Nous explorerons particulièrement le soutien physique, énergétique et la présence que ce système procure à notre colonne vertébrale, du coccyx jusqu'au sommet de la tête, et à toute notre architecture.

Trois jours à découvrir, nous rappeler de notre anatomie vivante, consciente, nourrir la présence, la connexion de nos corps en mouvement, habiter et relier nos ressentis, nos mouvements cellulaires et l'expression de nos mouvements dans l'espace, depuis notre force de vie au présent.

Dimanche 19 juillet : 15h - 19h

Lundi 20 juillet : 10h - 18h

Mardi 21 juillet : 10h - 17h30 et Jam

Mercredi 22 juillet : 10h - 13h

Tarif : Entre 170,- et 230,- euros

Hébergement à la Chaleurumaine : 12,- euros/nuit à l'intérieur et 6,- euros/nuit en véhicule.

Cuisine collective et autonome, repas en autogestion.



L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à explorer, habiter le territoire vivant de notre corps à partir de notre expérience directe ; « il s'agit d'éveiller nos cellules à elles-mêmes, ce que le cerveau ne sait pas faire ».

Anne Expert

Praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®, danseuse, enseignante en Contact Improvisation.

www.artssomatiques.com

Dans son parcours avec les pratiques somatiques et improvisées, elle allie depuis les années 2000 recherche artistique, démarche de transmission et d'accompagnement.

Elle initie en 2013 la formation 'Matières, Arts Somatiques' avec le Body-Mind Centering®, le Contact Improvisation et le Mouvement Authentique, qui s'adresse aux professionnels désireux d'intégrer le champ de l'éducation somatique dans leur pratique, placer la dimension du corps vivant, sensible et sujet, en mouvement et en relation, au cœur de leur démarche.

[Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques de service déposées, propriétés de Bonnie Bainbridge Cohen, utilisées avec permission.]