

## Deux stages proposés par l'association Terre en Mouvement

27 - 29 janvier 2023

24 - 26 mars 2023

### La dynamique des liquides du corps à l'Aérium de Peyraube, 30770 Arrigas

Lieu de la vie sur la planète, l'eau, sous ses différentes formes et au sein des différents liquides du corps, est partout sous notre peau ; à l'intérieur, à l'extérieur de nos cellules, en train de traverser nos membranes, circulant dans les canaux de nos vaisseaux, entre les fibres de nos fascias, elle unifie notre organisme.

Sang, lymphe, liquide céphalo-rachidien, cellulaire ou interstitiel...nos liquides témoignent du mouvement continu du vivant, ils acheminent, nettoient, nourrissent notre vie cellulaire.

Ces deux week-ends de pratique sont une invitation à incorporer les différents liquides de notre corps et leurs transformations, et à travers eux, à apprivoiser **la fluidité de notre corps-esprit**.

Avec le support de l'anatomie et de la physiologie, par le mouvement, le toucher, la respiration, nous exprimerons leur mouvement ou leur repos, leur qualité de poids ou de légèreté, chercheront leur circulation et leurs transformations.

Nous nourrirons une confiance à inviter, suivre, moduler notre présence, rejoindre l'espace de notre corps comme lieu de résonance, de ressenti et d'accordage sous les mots.

*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 en Contact Improvisation  
[www.artssomatiques.com](http://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.

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

**Pour toutes les informations pratiques, contactez l'association :**  
**Céline - 06 38 74 38 69 - [terreenmouvementasso@gmail.com](mailto:terreenmouvementasso@gmail.com)**

