

BODY-MIND CENTERING®

9 au 12 mars 2027

Nos organes vitaux

avec Anne Expert

Protégés par notre contenant de chair et d'os, les tissus doux et vivants de nos organes internes maintiennent, renouvellent la vie qui nous traverse.

Ils sont les réceptacles naturels de nos émotions et de nos aspirations.

Ils nous amènent un sens de volume, d' « être pleins de nous ».

Nos organes se développent très tôt dans notre processus embryonnaire et sous-tendent le développement des autres systèmes du corps et de notre mouvement.

Avec le mouvement, le toucher, la respiration, la voix, ensemble, nous nourrirons l'espace d'être pleinement là dans le vivant où nos organes habitent, où nous respirons, sommes nourri.e.s, éliminons les substances dont nous n'avons pas besoin, et ressentons ce qui est là.

Quatre jours avec nos cœurs, nos poumons, nos reins, nos cerveaux...

à soutenir la tridimensionnalité de notre mouvement et de notre présence,

à **nourrir et laisser circuler nos processus vitaux,**

découvrir et incorporer notre authenticité organique, remplir nos danses d'écoute et d'expression.

L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à habiter l'intelligence vivante de notre corps à partir de notre expérience directe. Ce stage est ouvert à toute personne sensible à une approche incorporée de soi, dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.

LIEU

Faragous - 12360 Camarès

HORAIRES

Mardi	14h30 - 19h
Mercredi	10h - 18h
Jeudi	10h - 17h30 et jam facilitée
Vendredi	9h30 - 16h

TARIF

Entre 190,- et 210,- euros
Hébergement possible à Faragous

Informations pratiques et inscription : gite@faragous.com - Sylvie Coulomb

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 70 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, - entre 20 et 24 euros par nuit en chambre partagée.

Le Body-Mind Centering®

« Il s'agit d'éveiller nos cellules à elles-mêmes, ce que le cerveau ne sait pas faire. »



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 toutes 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 rencontré, *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 et habitée 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 profondément toute pratique du mouvement, du toucher et de la relation, toute démarche artistique, pédagogique, quotidienne.

Anne Expert, praticienne et formatrice certifiée en BMC®

www.artssomatiques.com

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, son expérience des arts martiaux et énergétiques, - aikido, tai chi -, et son champ d'exploration de l'embryologie et de l'ostéopathie biodynamique. Engagée dans la transmission depuis plus de vingt 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 reliée, créative et engagée, ancrée dans la conscience du corps.

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

