

# BODY-MIND CENTERING®

*Une intelligence du corps en mouvement*

**16 ET 17 SEPTEMBRE 2023**

*avec Anne Expert*

**à la maison-atelier La Note Bleue**

**Notre architecture vivante**



**Lieu :** La maison-atelier La Note Bleue  
38121 Chonas l'Amballan  
*Vallée du Rhône au Sud de Vienne*

**Horaires :** 10h30 - 18h le samedi  
9h30 - 17h le dimanche  
*Possibilité d'organiser un hébergement sur place.*

**Tarif :** 110,- euros / 100,- réduit

**Informations et inscription :** Florence Beaume - [flobeaume@yahoo.com](mailto:flobeaume@yahoo.com) - 06 13 89 36 34

*Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque ou un virement de 50 euros d'arrhes, à l'ordre de l'Association Autant d'Equilibres, à Florence Beaume - 19 chemin de la Rente - 38200 Vienne.*

***Notre squelette est l'eau spiralée qui a pris forme en nous ; il est l'architecture porteuse de vie et résiliente au cœur de nous.***

Par le mouvement, le toucher, la résonance, la respiration, nous nous relierons à **la présence vivante de nos os**, des pieds au bassin, les mains aux omoplates, du coccyx au sommet de la tête.

Nous explorerons leurs qualités de **soutien**, d'ancrage, de protection pour nos tissus organiques, les **directions** et les espaces qu'ils sculptent sans effort au sein de la matrice des fascias du corps.

***Avec la terre, l'espace, la force de gravité,  
prendre forme, s'habiter et apprendre depuis nos corps en relation.***

*L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à explorer le territoire de notre corps à partir de notre expérience directe, cellulaire, à un niveau plus immédiat que depuis notre système nerveux. Ce stage est ouvert à toute personne sensible à un mouvement, une présence et une expression ancrés dans le vivant du corps.*

***Bienvenu.e.s pour ce week-end dans l'environnement accueillant de la Note Bleue.***

**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.]*

