

BODY-MIND CENTERING®

Une intelligence du corps vivant

9 AU 12 SEPTEMBRE 2024

avec Anne Expert

Nos liquides en mouvement



Lieu : La Plaine enchantée
1033 La Plaine - 31310 Castagnac
au Sud de Toulouse

Horaires :

Lundi	10h - 18h
Mardi	10h - 18h
Mercredi	10h - 18h et Jam
Jeudi	9h30 - 16h30

Tarif : 285,- euros
Ce tarif comprend l'enseignement, l'hébergement sur place pour trois nuits.

Informations et inscription : Christelle Bonneau - christelliris@yahoo.fr - 06 20 68 89 31

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque ou un virement de 70 euros d'arrhes, à l'ordre d'Autant d'Equilibres, à Association Terdenvol - Lieu-dit Jacouly - 09350 Campagne-sur-Arize.

***La présence de l'eau dans notre corps est notre environnement fondamental.
Sous la peau, nous sommes cellules, vaisseaux, membranes, surfaces d'échanges et de contact,
eau en circulation et en transformation.***

Par le mouvement et le toucher, la résonance, l'appui de l'anatomie et des recherches sur le vivant, nous nous ouvrirons à la dynamique des liquides en nous.

Sang, lymphe, liquide céphalo-rachidien, liquide interstitiel, liquide cellulaire..., ils sont présents dans tous les tissus du corps, tour à tour nourrissants, clarifiants, animants.

Leur alchimie - leurs qualités de renouvellement, de transformation - sous-tend nos changements d'états, notre densité, nos accordages au présent.

Quatre jours avec **la nature cellulaire de notre présence**,
pour **nous relier et nous mettre en mouvement** depuis notre globalité, en solo, en contact,
nous joindre au flux de l'eau qui nous équilibre, nous informe, nous donne forme.

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

Ce stage est ouvert à toute personne sensible à 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

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.

Elle initie depuis 2013 la formation 'Matières, Arts Somatiques' qui s'adresse aux professionnels désireux d'intégrer le champ de l'éducation somatique dans leur pratique, placer la dimension du corps vivant, sujet, en mouvement, au cœur de leur démarche.

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

