

BODY-MIND CENTERING®

28 au 31 janvier 2026

Les voies de l'expérience

avec Anne Expert

Ce stage est un voyage dans la carte de nos nerfs, nos neurones, nos synapses, notre peau et toutes les cellules de soutien pour **notre système nerveux**.
C'est le système qui enregistre les voies de notre expérience cellulaire au présent ; il est le dernier à savoir, et lorsqu'il sait, il peut devenir un système qui dirige.

Avec finesse, douceur et créativité, ensemble, nous nourrirons l'espace d'être pleinement là dans le vivant où nos cellules respirent,
nous habiterons le lieu où nos cellules nerveuses rejoignent l'océan des autres cellules et tissus, où le mouvement nous relie et trace **les voies de l'expérience au présent**.

Quatre jours à accompagner nos flux par le mouvement et le toucher, à laisser dialoguer nos ressentis, nos sensations, nos mouvements et nos danses depuis l'intelligence de nos somas, à soutenir notre équilibre, intégrer ce qui est là, **nous ouvrir et relier nos états d'être à soi et au monde, nos états d'improvisation**.

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 orientée vers une approche incorporée de soi, dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.

LIEU

Faragous - 12360 Camarès

HORAIRES

Mercredi	10h - 18h
Jeudi	10h - 18h
Vendredi	10h - 17h30 et jam
Samedi	9h30 - 16h30

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 19 et 22 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 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 abordé, *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 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, toute démarche artistique, pédagogique, écologique, 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, - aïkido, 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.]



©Laura Szekeres