

# CONTACT IMPROVISATION ET BMC®

**27 au 30 DÉCEMBRE 2024**

**avec Anne Expert**

## **Notre vitalité au présent**

***Un rendez-vous de fin d'année pour nourrir l'ancrage somatique  
et l'intégrité de nos danses,  
notre centre de mouvement et notre engagement dans l'espace.***

**Nos fascias** seront notre porte d'entrée vers l'incorporation.

Nous danserons à l'**interface** entre nos liquides et notre architecture, notre vie organique et nos muscles, notre vie cellulaire et la perception de notre système nerveux.

**Se ressourcer et improviser** dans un espace régulant,  
une écoute qui relie le dedans et le dehors,  
une richesse et une fluidité d'états de corps et d'esprit,  
pour inventer nos danses accordées à notre physicalité, **notre vitalité au présent**. *Bienvenu.e.s.*

**Lieu :**

**Faragous**

12360 Camarès

**Tarif :** Entre **145** et **165,-** euros

*Hébergement possible à Faragous*

**Pratique :**

Mercredi 27 : **17h - 20h**

Jeudi 28 : **10h - 18h**

Vendredi 29 : **10h - 17h** et Jam-Underscore

Samedi 30 : **10h - 13h**

**Informations pratiques et inscription : Sylvie Coulomb - [gites@faragous.com](mailto:gites@faragous.com)**

*Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 50 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 CONTACT IMPROVISATION



C'est un langage sensible et engagé qui a des points communs avec les arts martiaux, la capoeira... une danse improvisée initiée aux Etats-Unis par Steve Paxton en 1972.

Le CI naît de l'écoute et du contact physique entre les danseurs, c'est une exploration des dialogues spontanés se jouant entre les corps en mouvement. Chacun apprend à faire confiance aux lois physiques en jeu, à rencontrer la gravité et à jouer avec la désorientation, l'élan, la suspension... tout en établissant son propre centre comme base à partir de laquelle entrer en relation.

Il me parle d'être ensemble, de la relation ouverte qui se crée entre nos corps en mouvement, entre nos matières, notre environnement et tout ce que nous sommes dans l'instant.

Il nous rend présents tout en nous soustrayant d'une performance, d'une esthétique extérieure.

J'aime la grande énergie vitale à laquelle cette danse nous relie, la qualité des rencontres, la liberté du mouvement, l'abandon aux flux, aux chutes, au momentum.

Vingt-cinq années de pratique, de danses, de rencontres avec des enseignants inspirés - Nancy Stark Smith, Kirstie Simson, Joerg Hassmann, Urs Stauffer...-, soutiennent mon approche et mon élan intact à partager le Contact Improvisation. **Anne Expert**

## LE BODY-MIND CENTERING®

Cette approche somatique, développée par Bonnie Bainbridge Cohen depuis les années 1970, est une invitation à percevoir, bouger, renouveler les voies de l'expérience et du mouvement depuis une attention ancrée dans l'espace vivant des matières du corps, dans un accordage sensible, direct à nos environnements.

L'approche des schèmes de développement depuis l'embryologie sous-tend toutes les explorations ; de la cellule qui respire à l'enfant qui explore entre terre et ciel, ces schèmes nous ouvrent l'accès aux étapes de développement de notre mouvement, de notre perception - l'intégration d'un sens de soi en relation.

**[www.artssomatiques.com](http://www.artssomatiques.com)**

*« Plus de paix. Une adaptabilité (improvisation) fondée sur un sens direct d'être sur la terre, dans votre corps physique ; communiquant avec respect, intelligence, curiosité, compassion, humour, et amour au-delà des frontières (de race, de langue, l'idéologie, de style de danse, de cultures, de sous-cultures, de générations).*

*Clarté, confiance, risque, respect.*

*Et plus : coopération, imagination, vitalité. Un art, un jeu de haut niveau, une aventure au travail, de la responsabilité et de l'humour. Un sens d'indépendance et d'interdépendance. »*

***Nancy Stark Smith, rêvant sur la contribution du CI***

