

**Du jeudi 7 au dimanche 10 mai 2026**

**Contact Improvisation et BMC®**

*Ecouter au présent*

**Avec Anne Expert**

**A la Terriade, située à Grimone dans la Drôme**



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

Nous chercherons particulièrement à **habiter nos danses** depuis l'espace du milieu, celui de **nos fascias** et de notre colonne douce, où la sensation naît, où notre architecture, notre forme émerge depuis nos liquides, où naissent nos directions et nos spirales, où nous pouvons nous laisser traverser par la gravité, nous relier à la terre et à l'espace sans effort.

**Eveiller des chemins pour soutenir le flux du poids qui se donne et qui se reçoit, se ressourcer et improviser** dans un espace régulant, dans une écoute qui relie le dedans et le dehors.

Depuis la présence, la connexion, le jeu de nos corps en mouvement, ***nous laisserons émerger nos danses dans le point de contact accordées à notre physicalité, à notre vitalité au présent.***

*Bienvenu.e.s.*

**Anne Expert**

***Danseuse, enseignante en Contact Improvisation - Praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®***



*Photo: L. Szekeres*

Plus de vingt-cinq années de pratique, de danses, de rencontres en Contact Improvisation avec des enseignant.e.s inspiré.e.s - Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Kirstie Simson, Urs Stauffer, Joerg Hassmann... -, et son parcours de praticienne et formatrice en Body-Mind Centering® nourrissent son approche, son plaisir intact de partager le Contact Improvisation, des espaces pour s'habiter, se relier et improviser depuis une attention au corps vivant, présent, sensible, en mouvement et en relation.

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

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

## Infos pratiques :

**Lieu** - La Terriade à Grimone <https://www.laterriade.com/>

*(environ 35min de Die ou de Clelles, 1h30 de Valence)*

### **Horaires -**

Accueil à partir de 17h le jeudi 7 mai pour une 1<sup>ère</sup> pratique de 18h30 à 20h30

Fin du stage le dimanche 10 mai à 16h30.

**Jam ouverte aux participants.es extérieurs.es au stage le samedi 9 mai de 18h30 à 20h30**

### **Repas -**

Le 1<sup>er</sup> repas jeudi soir en buffet auberge espagnole : chacun-e prévoit d'arriver avec quelque chose pour agrémenter le buffet

Petits déjeuners en autogestion individuelle

Autres repas préparés en équipe de 3 pour l'ensemble du groupe. Chacun-e amène des ingrédients pour composer un menu avec son équipe qui se composera sur place.

Petite épicerie de base prévue pour le collectif (huile d'olive, vinaigre de cidre, sel, poivre, moutarde)

### **Hébergement -**

Chambres de 2 à 3 pers. 35€/pers/nuit

Ou dortoir (pour 5 personnes maximum) à 18€/pers/nuit

**Tarifs - entre 150 et 180€**

### **Informations et inscriptions -**

auprès de Tiphaine 0617841330 ou [saintrain.tiphaine@gmail.com](mailto:saintrain.tiphaine@gmail.com)

Pour confirmer votre inscription merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 50€ à l'ordre de l'association Autant d'équilibres, à Tiphaine Saintrain 920 route de la croix 26150 Marignac-en-diois. Les arrhes peuvent aussi être versés par virement (rib sur demande).