



RENCONTRES PLURIELLES

Rencontre Contact Improvisation - Body-Mind Centering®

Claire Filmon - Anne Expert

10 au 15 novembre 2026 à Faragous, Aveyron

Une rencontre autour d'essentiels pour nous

Anne

Avec les matières du Body-Mind Centering® issues de la recherche de Bonnie Bainbridge Cohen.

J'aimerais partager des matières vivantes du Body-Mind Centering® qui nous rendent disponibles à un état de danse pour le Contact Improvisation.

Nourrir une base de vitalité cellulaire, de disponibilité pour les liquides de notre corps.

Traverser des fondamentaux qui retracent, ouvrent les voies de développement de notre mouvement et de notre système nerveux ;

éveiller des voies de sensorialité depuis notre peau, nos muscles, nos organes, nos articulations pour nos accordages toniques et l'expression de nos réflexes,

vers... une sensorialité de notre pensée, une liberté pour explorer l'espace, la chute et le soutien.

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

Et

Claire (et Stéphane à confirmer)

A partir des fondamentaux du Contact Improvisation et de la transmission des pionnières, en particulier de 10 années de parcours avec Nancy Stark Smith et de rencontres avec Steve Paxton.

Revisiter et interroger le potentiel du Contact Improvisation (roulades, chutes, portés).

Aborder une approche plus tournée vers le relâchement et la détente, afin d'améliorer notre écoute, compréhension et maîtrise du corps.

Développer la précision du mouvement et l'écoute entre danseurs à deux ou ensemble.

Affiner nos intentions et notre présence à l'instant avec le mouvement.

Nous intégrerons les notions de regard lorsque nous dansons et lorsque nous observons la danse, et aboutirons à des compositions en Tutti.

Dates : Accueil à partir du **mardi 10 novembre à 17h**

Départ le **dimanche 15 novembre à partir de 15h** (après le rangement et ménage du lieu)

Tarif : **pédagogie 370 € + 10 € d'Adhésion** à l'association Grandir Pas à Pas

Hébergement possible sur place. Arrhes de 200 € + 10 € pour l'Adhésion

Repas : en gestion libre - Possibilité de s'organiser pour des repas collectifs.

Aucune expérience préalable n'est nécessaire.

CONTACTS - INSCRIPTION : grandirpasapas@gmail.com - gîte@faragous.com