

BODY-MIND CENTERING®

Une intelligence du corps en mouvement

16 ET 17 SEPTEMBRE 2023

avec Anne Expert

à la maison-atelier La Note Bleue

Notre architecture vivante



Lieu : La maison-atelier La Note Bleue
38121 Chonas l'Amballan
Vallée du Rhône au Sud de Vienne

Horaires : 10h30 - 18h le samedi
9h30 - 17h le dimanche
Possibilité d'organiser un hébergement sur place.

Tarif : 110,- euros / 100,- réduit

Informations et inscription : Florence Beaume - flobeaume@yahoo.com - 06 13 89 36 34

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque ou un virement de 50 euros d'arrhes, à l'ordre de l'Association Autant d'Équilibres, à Florence Beaume - 19 chemin de la Rente - 38200 Vienne.

Notre squelette est l'eau spiralée qui a pris forme en nous ; il est l'architecture porteuse de vie et résiliente au cœur de nous.

Par le mouvement, le toucher, la résonance, la respiration, nous nous relierons à **la présence de nos os**, des pieds au bassin, des mains aux omoplates, du coccyx au sommet de la tête.

Au sein de la matrice des fascias du corps, ils soutiennent l'ancrage vivant de notre présence, une clarté de formes, de spirales, de directions sans effort pour notre corps-esprit, une qualité de connexion et de relation aux formes qui nous entourent, entre terre et ciel.

L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à explorer le territoire de notre corps à partir de notre expérience directe, cellulaire, à un niveau plus immédiat que depuis notre système nerveux.

Ce stage est ouvert à toute personne sensible à un mouvement, une présence et une expression ancrés dans le vivant du corps.

Biennu.e.s pour ce week-end dans l'environnement accueillant de la Note Bleue.

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 désirant intégrer le champ de l'éducation somatique dans leur pratique, 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.]

