

BODY-MIND CENTERING®
LES VOIES DE L'EXPÉRIENCE
LES 6 ET 7 FÉVRIER 2027

Avec Anne Expert

à Notre Dame de la Rouvière (30570) - Cévennes

Un week-end pour **être avec et incorporer les voies de notre système nerveux**,
le système qui enregistre nos expériences.

Nous découvrirons et suivrons la carte de nos nerfs, nos neurones et leurs cellules de soutien, nos synapses, nos enveloppes et notre peau à l'interface du dedans et du dehors.

Avec finesse, douceur et créativité, ensemble, **nous nourrirons l'espace d'être pleinement là dans le vivant où nos cellules respirent au présent**, où nos cellules nerveuses rejoignent l'océan des autres cellules et tissus, où le mouvement nous relie à notre environnement.

Par le toucher et le mouvement, **nous incorporerons et laisserons circuler nos flux** ;
nous laisserons dialoguer nos ressentis, nos sensations, nos mouvements et nos danses.

Deux jours à soutenir notre équilibre, nourrir notre présence témoin, accompagner la direction de notre force de vie ***; nous ouvrir et relier nos états d'être à soi et aux autres, nos états d'improvisation****.*

CONTACT : **Isha - 06 18 33 71 30** ***par message*** *sur Signal, Telegram ou Treebal*

Samedi 6 février : 10h - 18h
Dimanche 7 février : 10h - 18h

Pour un groupe de 12 personnes
Tarif : 140,- euros / 120,- euros réduit *pour 3 personnes* *+ 4 euros d'adhésion*
Hébergement possible sur place - 25 et 35 euros/nuit*.*
Cuisine collective et autonome, repas en autogestion.

Anne Expert
Praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®, enseignante en Contact Improvisation.
www.artssomatiques.com

Dans son parcours avec les pratiques somatiques et improvisées,
elle allie depuis les années 2000 recherche artistique, démarche de transmission et d'accompagnement.
Elle initie en 2013 la formation 'Matières, Arts Somatiques' avec le Body-Mind Centering®, le Contact Improvisation et le Mouvement Authentique, qui s'adresse aux professionnel.les désirant intégrer le champ de l'éducation somatique dans leur pratique,
placer la dimension du corps vivant, sensible et sujet, en mouvement et en relation, au cœur de leur démarche.

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

L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à explorer, habiter le territoire vivant de notre corps à partir de notre expérience directe ;
« il s'agit d'éveiller nos cellules à elles-mêmes, ce que le cerveau ne sait pas faire ».

