

BODY-MIND CENTERING[®]

21 au 24 mars 2024

Notre architecture en mouvement

avec Anne Expert

Dans ce stage, notre attention se tournera vers l'incorporation de **nos muscles** : nos organes du mouvement et de la relation. Nous les rencontrerons, sensibles et interreliés dans **notre matrice de fascias** autour de nos os.

Une grande richesse d'explorations s'ouvre lorsque nous touchons, mobilisons la spécificité du tissu musculaire : sa qualité de glissement, de résistance, ses courants, l'ancrage proprioceptif qu'il amène à notre présence ; son lien fort au système nerveux par l'intention, l'instinct et l'imagination.

Quatre jours pour continuer de trouver **les chemins d'une présence qui s'habite** dans sa globalité, soutenir **l'engagement et la substance de nos mouvements**.

Il y aura du temps et de l'espace pour faire le lien avec les autres tissus, intégrer toute notre expérience, accompagner nos mouvements de développement, en solo, en contact ; se relier depuis nos corps vivants qui explorent ensemble.

L'approche du Body-Mind Centering[®] est une invitation à explorer l'intelligence vivante de notre corps à partir de notre expérience directe. Ce stage est ouvert à toute personne engagée dans une approche incorporée de soi, dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.

LIEU Faragous - 12360 Camarès

HORAIRES

Jeudi	10h - 18h
Vendredi	10h - 18h
Samedi	10h - 18h
Dimanche	9h30 - 16h

TARIF Entre 190,- et 210,- euros



Informations pratiques et inscription : gites@faragous.com - Sylvie Coulomb

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 70 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.

Le Body-Mind Centering®



Le Body-Mind Centering® est une approche somatique (soma - le corps vécu, sujet) initiée par l'Américaine Bonnie Bainbridge Cohen dans les années 1970, qui dialogue avec l'intelligence du vivant et le corps en mouvement.

La pratique s'ancre dans la conscience cellulaire, aborde les étapes de développement de l'être humain, depuis sa formation embryonnaire. D'une manière à la fois concrète et intuitive, chaque système du corps avec ses qualités propres est abordé, *les organes, les liquides, le squelette, les glandes endocrines, le système immunitaire...*

Les images et les textes des livres d'anatomie, l'exploration par la voix, la respiration, le toucher et le mouvement conduisent à une expérience fine de notre anatomie et de notre physiologie.

Cette approche développe la compréhension et l'intégration du mouvement de l'intérieur, la présence à soi et aux autres, des voies d'expression et de création ; une intelligence et une conscience à habiter le corps vivant qui enrichit profondément toute pratique du mouvement, du toucher, toute démarche artistique, pédagogique, écologique, quotidienne.

Anne Expert, praticienne et formatrice certifiée en BMC®

Passionnée par le corps vivant en mouvement et la nature humaine, son approche du mouvement est nourrie par les pratiques improvisées, notamment le Contact Improvisation qu'elle enseigne et son expérience des arts martiaux et énergétiques, aikido, tai chi.

Engagée dans la transmission depuis vingt ans, elle dirige un programme de formation professionnelle dans le champ des pratiques somatiques, **Matières, Arts Somatiques** créé en 2013. Elle enseigne parallèlement dans les formations certifiantes européennes en Body-Mind Centering®.

Le BMC® est au cœur de sa recherche et de son enseignement qui ouvrent au quotidien sur l'exploration de nos potentiels, vers une présence pleine, créative et engagée, ancrée dans la conscience du corps.

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