

# BODY-MIND CENTERING®

*Une intelligence du corps en mouvement*

**9 ET 10 MARS 2024**

*avec Anne Expert*

*à la maison-atelier La Note Bleue*

***Notre nature fluide***



**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 de propositions d'hébergement sur place.*

**Tarif :** 110,- euros / 100,- réduit

**Informations et inscription** : Florence Beaume - [flobeaume@yahoo.com](mailto: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.*

***La présence de l'eau dans notre corps est notre environnement fondamental.***

***Sous la peau, nous sommes cellules, vaisseaux, membranes, eau en mouvement et en transformation.***

Par le mouvement, le toucher, la résonance, l'appui de l'anatomie et des recherches sur le vivant, nous nous relierons au ressenti, à la présence de notre vie fluide et cellulaire, au contact de ce qui nous traverse, nous touche dans chaque instant présent.

Le sang nourrira notre ancrage vivant et rythmique à la terre,  
le liquide céphalo-rachidien notre tranquillité, notre écoute subtile et notre lien à l'espace.

Un week-end pour nous mettre en mouvement depuis notre globalité, nous ouvrir à cette alchimie des liquides qui soutiennent nos changements d'états ; accorder notre écoute, nous joindre au flux, et laisser nos liquides animer nos mouvements dans l'espace.

*L'approche du BMC® est une invitation à explorer et 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 ».*

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

***Bienvenu.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](http://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, placer 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.]*

