

BODY-MIND CENTERING®

25 au 28 février 2023

Explorations avec

Le système immunitaire

avec Anne Expert

Notre corps est un écosystème, un lieu de résonances entre des milliards de microorganismes et nos propres cellules.

Quelle relation avons-nous à notre système immunitaire qui orchestre cette symbiose ?

Comment cette relation influence-t-elle, ou reflète-t-elle la relation à nous-même et au monde ?

Ce stage est initié par l'envie de partager et d'explorer ces questions à partir d'une expérience incorporée et l'approche du Body-Mind Centering®.

Notre système immunitaire est un système multiple, complexe, au cœur de l'expérience intime du soi et de l'autre. Il est ancré dans notre intelligence cellulaire ; il répond à notre perception, subjective et émotionnelle, du monde, en lien étroit avec les états et la mémoire de notre système nerveux autonome.

Nous écouterons nos membranes, nos 'marqueurs du soi', les organes où naissent, apprennent et veillent nos cellules immunitaires - moelle osseuse, rate, thymus... ; nous nous engagerons dans l'expérience, pour éclairer, soutenir notre sens de nous-même, en relation.

L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à explorer le territoire vivant 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

Samedi	10h - 18h
Dimanche	10h - 18h
Lundi	10h - 18h
Mardi	9h30 - 16h

TARIF

205,- euros / 190,- réduit

Informations pratiques et inscription : Sylvie Coulomb - gites@faragous.com - 06 67 68 54 20

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 durablement toute pratique du mouvement, du toucher, toute démarche artistique, pédagogique, écologique, quotidienne.

Anne Expert, praticienne somatique, formatrice certifiée en BMC®, danseuse en Contact Improvisation

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 corporelle.

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