

BODY-MIND CENTERING®

19 et 20 septembre 2026

avec Anne Expert

Notre architecture vivante



©Amandine Orban

***Notre squelette est le tissu conjonctif qui a pris forme en nous ;
il est l'architecture porteuse de vie et résiliente au cœur de nous.***

Par le mouvement et le toucher, avec l'approche du Body-Mind Centering®, nous nous relierons
à **la présence vivante de nos os**, des pieds au bassin, des mains aux omoplates,
du coccyx au sommet de la tête.

Au sein de l'organisation des fascias du corps, ils offrent un ancrage pour nos muscles,
un contenant pour nos organes vitaux,
une dynamique de directions, de spirales, d'appuis sans effort pour notre corps-esprit,
une qualité de connexion et de relation aux formes qui nous entourent.

***Un week-end pour être en mouvement, nous ouvrir à la vitalité et la créativité de nos os
qui se forment et se reforment tout au long de notre vie ;
éveiller leurs chemins cellulaires, soutenir et renouveler nos équilibres,
notre sens de nous-même au présent.***

*Stage proposé par l'Association De Soi,
ouvert à toute personne sensible à un mouvement, une présence et une expression ancrés dans le
vivant du corps.*

Lieu :

Studio Lanef, 15bis rue Lamartine, Montpellier

Horaires :

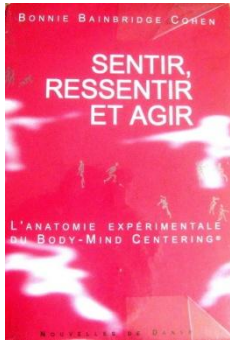
Samedi 19 septembre, **de 10h à 18h**

Dimanche 20 septembre, **de 9h30 à 17h30**

Amenez vos repas de midi !

Tarif : 120,- euros ou **Tarif solidaire : 105,- euros**

Lien pour l'inscription : associationdesoi@gmail.com



*L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à
habiter le territoire vivant, conscient de notre corps
à partir de notre expérience directe, 'éveiller nos cellules à elles-mêmes',
prendre part depuis notre incorporation au présent.*

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.]*

