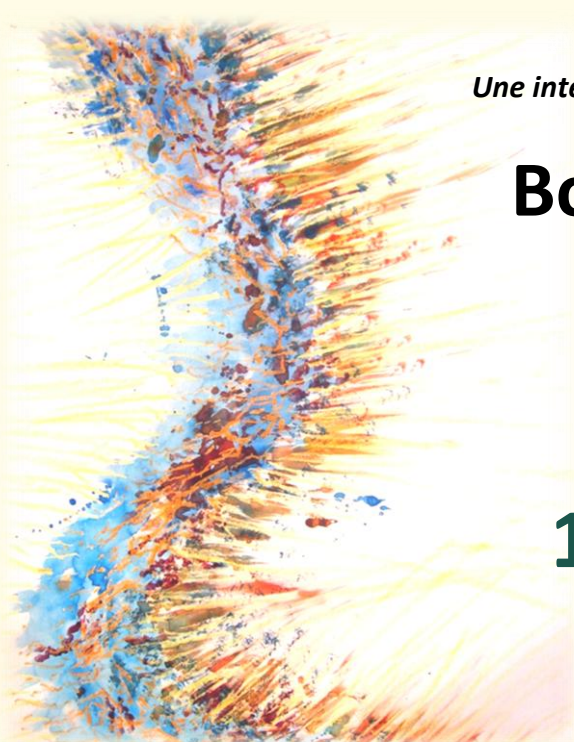




Une intelligence du corps en mouvement

Body-Mind Centering®

Glandes endocrines

Sagesse du corps

18 et 19 novembre 2017

avec Anne Expert

Eveiller la présence des glandes endocrines du corps

Les glandes endocrines sont disposées tout le long de notre colonne, entre le plancher pelvien et le sommet de notre tête.

Par le flux sanguin et les hormones, elles communiquent en permanence par voie chimique avec toutes les cellules du corps, à l'écoute des besoins de l'organisme, des cycles naturels, de nos équilibres subtils.

Proche du cœur de notre être, elles ont quelque chose de plus universel et archétypal que nos organes, de plus « sauvage » que notre système nerveux.

Avec leur qualité vibratoire, spatiale et cristalline elles soutiennent l'alignement de notre mouvement, le mouvement de nos émotions, l'écoute et la connaissance intuitive le long de notre axe, dans une inscription de notre matière entre terre et ciel.

Avec le mouvement, le toucher, la voix et l'approche spécifique au Body-Mind Centering®, nous rencontrerons les principales glandes et corps (gonades, surrénales, thyroïde, hypophyse...), vers un accordage entre nos mouvements intérieurs et nos expressions dans l'espace, vers une vitalité, un équilibre, une incorporation au quotidien.

Stage ouvert à toute personne sensible à des qualités d'initiation du mouvement ancrées dans le vivant du corps, au lien corps-esprit, à une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.

Lieu:

Cie Acte-Studio des Hérideaux
43 rue des Hérideaux - 69008 Lyon
Tram T2, arrêt Villon

Horaires:

Samedi 18 : 10h30 - 17h30

Dimanche 19 : 10h30 - 17h30

Tarif: 96,- euros / 86,- réduit

Inscription souhaitée avant le 6 novembre 2017

Informations pratiques et inscription:

Anne Expert - anne.expert@wanadoo.fr - 06 73 59 30 83 - www.artssomatiques.com

Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 30 euros d'arrhes à l'ordre d'Autant d'Equilibres, à Anne Expert, 31 rue du Lac, 69003 Lyon.

Le Body-Mind Centering®



Développée par l'Américaine Bonnie Bainbridge Cohen dans les années 1970, l'approche du Body-Mind Centering® (BMC®) aborde la relation intime entre le mouvement, le toucher, le corps et l'esprit. Elle fait partie des méthodes d'éducation somatique qui s'intéressent à l'apprentissage et à la prise de conscience du corps en mouvement dans son environnement.

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..., les étapes de développement de l'enfant sont revisitées, jusqu'à nos fondations cellulaires. Les images et les textes des livres d'anatomie, l'approche par la voix, le toucher et le mouvement, conduisent à une compréhension et une expérience fines de notre anatomie et de notre physiologie.

Cette approche corporelle développe la compréhension et l'intégration du mouvement de l'intérieur, la présence à soi et aux autres. C'est notre expérience sensorielle et incorporée qui est engagée, un espace ouvert à l'exploration de notre potentiel de relation et d'expression ; un mode de dialogue sensible avec le corps vivant qui enrichit durablement toute pratique du mouvement, du toucher, toute démarche artistique, pédagogique, quotidienne.

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

Dans son parcours avec les pratiques somatiques et les sources d'un corps sensible, conscient, en mouvement, elle allie recherche artistique et démarche de transmission et d'accompagnement.

Son approche du mouvement est nourrie par les pratiques improvisées et le Contact Improvisation qu'elle enseigne, son expérience des arts martiaux et énergétiques, aikido, tai chi.

Engagée dans la transmission depuis une quinzaine d'années, elle enseigne aujourd'hui dans la formation certifiante en Body-Mind Centering®. Elle dirige aussi un programme de formation professionnelle dans le champ des pratiques somatiques : Matières, Arts Somatiques créé en 2013, adressé à des artistes, des professionnels de la santé et de l'éducation souhaitant intégrer le champ de l'éducation somatique dans leur pratique.

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.]

Matières, Arts Somatiques

Accompagnement et Création

Cycle de formation en pratiques somatiques

soutenu et structuré par l'approche du Body-Mind Centering®,
l'apport de la Danse Contact Improvisation et du Mouvement Authentique.

*Premier cycle de huit modules répartis sur deux années,
informations détaillées sur demande.*

Début d'un nouveau cycle en octobre 2017

www.artssomatiques.com

