

Stage à Montpellier

BODY-MIND CENTERING®

Une intelligence du corps en mouvement

2 et 3 février 2019

Les spirales de notre architecture

avec **Anne Expert**

organisé par **l'Association De Soi**

LIEU

L'archipel

1 bis, rue Etienne Antoine - 34000 Montpellier

HORAIRES

10h - 17h, les deux jours

TARIF

70 euros pour une inscription avant le 7 janvier 2019

90 euros à partir du 7 janvier

Lorsqu'une communication fluide et cellulaire sous-tend l'organisation de nos os dans l'espace, nos muscles s'engagent et s'expriment sans effort.

Ce week-end part de l'envie d'aborder **les dynamiques vivantes au sein de notre architecture**, où les directions des os, l'élasticité des ligaments et des fascias, la puissance des muscles dialoguent à tout moment pour soutenir **l'alignement, l'intégrité et l'expression de nos mouvements dans l'espace**. Lorsqu'elle est éveillée à elle-même, l'intelligence locale de nos tissus guide les voies de notre système nerveux : c'est l'essence de la démarche d'incorporation propre au Body-Mind Centering® et un riche champ d'exploration.

Par le mouvement, le toucher, la respiration, l'apport de l'embryologie, nous explorerons les qualités de nos tissus, les relations entre notre squelette, nos ligaments et nos muscles ; deux jours avec **les spirales de notre architecture**, dans une intention vivante et clarifiante pour notre présence, notre relation à la terre et à l'espace.

Anne Expert est praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®, danseuse.

Ce stage s'adresse à un public ayant déjà une pratique corporelle, de danse, de yoga, d'arts martiaux..., et l'envie d'approfondir une approche incorporée de soi.

Informations pratiques et inscription

Association de Soi - associationdesoi@gmail.com - 07 69 61 91 60