

Deux week-ends à Montauban Body-Mind Centering®

Une intelligence du corps en mouvement

4 et 5 février 2017

Vers une expression authentique à travers nos organes

8 et 9 avril 2017

Vers une sagesse du corps, avec nos glandes endocrines

avec Anne Expert



Lieu Salle de motricité de l'école Birac - 110 Chemin de Fustie - 82000 Montauban

Horaires
Samedi 10h30-13h / 14h30-16h30
Dimanche 10h-12h30 / 14h-16h

Tarif
Un week-end 70 euros
Deux week-ends 120 euros

*Protégés par leur contenant de chair et d'os, les tissus doux et vivants de **nos organes internes** maintiennent, renouvellent et reproduisent la vie.*

Ils nous amènent un sens de volume, d' « être pleins de nous », notre authenticité organique.

Ils sont les réceptacles naturels de nos émotions, aspirations, et des mémoires de nos réactions à notre histoire personnelle.

Le week-end de février ouvrira des explorations pour habiter et incorporer le système des organes, particulièrement le cœur, les poumons, les reins et les organes reproducteurs.

Nos glandes endocrines sont disposées tout le long de notre axe, entre le plancher pelvien et le sommet de notre tête. Proches du cœur de notre être, elles ont quelque chose de plus universel et archétypal que les organes ; de plus 'sauvage' que le système nerveux.

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, des équilibres subtils de la nature.

Le week-end d'avril invitera la qualité vibratoire et cristalline de nos glandes endocrines (gonades, surrénales, thymus, thyroïde, hypophyse...).

Nous nous ouvrirons à une écoute, une connaissance et une expression intuitives le long de notre axe, entre terre et ciel.

Stages ouverts à toute personne sensible à des qualités d'initiation du mouvement ancrées dans le vivant du corps, à une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.

Informations pratiques et inscription

Anne-Sophie Rozet - soroses@hotmail.com - 06 63 22 23 06

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

*Pour confirmer votre inscription,
merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque de 30 euros d'arrhes (un stage) ou 50 euros d'arrhes (deux stages) à l'ordre de l'Association " Sur le pont des A",
à Anne-Sophie Rozet, 12 rue Jean de pins 31300 Toulouse.*

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 et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®, danseuse
www.artssomatiques.com

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 et 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.]