

Depuis la rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde, chacune de nos cellules est nous, qu'elle soit musculaire, nerveuse, osseuse, glandulaire...

Je suis moi, et tu es toi.

Ces deux jours seront un temps privilégié pour aller au cœur de l'approche du **Body-Mind Centering®** et du mouvement d'incorporation: la présence sans effort des cellules à elles-mêmes.

Nous nous laisserons rencontrer par les qualités de nos cellules, par l'environnement liquide du corps, où la vie danse, depuis les toutes premières divisions cellulaires.

Le toucher, le mouvement, l'imagination, l'attention à la

respiration soutiendront nos explorations fines des processus physiologiques cellulaires qui ont lieu en nous, à chaque instant.

Entre repos et expression, entre dehors et dedans... Il s'agira d'oublier avec notre système nerveux et de nous souvenir avec notre force de vie cellulaire, de nourrir l'ancrage d'un équilibre intérieur et d'une reconnaissance de soi dans notre relation au monde d'aujourd'hui.

Ce stage est ouvert à toute personne intéressée par une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, 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, démarche de transmission et d'accompagnement.

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



HORAIRES: 10h30-17h30

TARIFS: réduit 65€ / standard 80€ / soutien 95€

+ 3€ d'adhésion à l'association Les Âmes Danseuses

INSCRIPTIONS: Céline 06 38 74 38 69

LIEU: Atelier d'Elob, 234 Chemin des Magnaneries 34190 CAZILHAC

Se garer au parking coté clinique et venir à l'atelier à pied par le vieux pont piéton.