

CONTACT IMPROVISATION ET BMC®

30 NOVEMBRE ET 1^{ER} DÉCEMBRE 2024

avec Anne Expert

Le sens du mouvement



**Deux jours à faire grandir l'ancrage et l'intégrité somatique de nos danses,
notre vitalité cellulaire, fluide,
nos voies de la sensation sur le chemin du mouvement.**

Nous ouvrir à l'espace depuis un sens du poids, du flux qui se transmet et se reçoit.

Ce stage résonne avec l'invitation d'investiguer dans le Contact Improvisation une forme qui émerge de nous plutôt qu'imposée à nous, et de nous rendre présent.e.s à nos réflexes ; rejoindre et habiter la danse, là où nos cerveaux n'initient pas, mais goûtent, reçoivent, **se laissent surprendre par les espaces vivants que le mouvement nous ouvre dans l'instant.**

Lieu : La maison-atelier La Note Bleue
38121 Chonas l'Amballan
Vallée du Rhône au Sud de Vienne

Horaires : 10h30 - 18h le samedi
9h30 - 17h le dimanche
Propositions d'hébergement sur place.

Tarif : 110,- euros / 100,- réduit

Informations et inscription : Florence Beaume - flobeaume@yahoo.com - 06 13 89 36 34

*Pour confirmer votre inscription, merci d'envoyer vos coordonnées et de joindre un chèque ou un virement de 50 euros d'arrhes,
à l'ordre de l'Association Autant d'Equilibres, à Florence Beaume - 19 chemin de la Rente - 38200 Vienne.*

L'APPROCHE DU BODY-MIND CENTERING®

nous guide dans le territoire vivant de notre corps en mouvement, une incorporation fine de ce que nous sommes depuis les multiples strates de nos matières, tour à tour ou simultanément fluides, minérales, articulées, organiques, résonantes.

LE CONTACT IMPROVISATION

sera abordé comme une recherche en mouvement dans un espace partagé, un jeu physique et perceptif, un accordage avec la gravité... Réciprocité, écoute tactile, sens de l'espace, du poids et de l'équilibre transmis et partagé, improvisation.

« Clarté, confiance, risque, respect.

Et plus : coopération, imagination, vitalité. Un art, un jeu de haut niveau, une aventure au travail, de la responsabilité et de l'humour. Un sens d'indépendance et d'interdépendance.»

Nancy Stark Smith, citée dans Caught Falling



ANNE EXPERT

Praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind Centering®, danseuse, enseignante en CI.

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 professionnels désireux d'intégrer le champ de l'éducation somatique dans leur pratique, placer la dimension du corps sensible, 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.

