

# BODY-MIND CENTERING®

**12 ET 13 AVRIL 2025**

*avec Anne Expert*

***à la maison-atelier La Note Bleue***

## ***Glandes endocrines***

***La résonance, le soutien de l'espace***



**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 :** Entre **105,- euros** et **120,- euros**

**Informations et inscription :** Florence Beaume - [flobeaume@yahoo.com](mailto: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.*

*Nos glandes endocrines habitent le contenu de notre corps.*

*A l'écoute sensible des mouvements de notre physiologie, au contact des changements dans notre environnement, elles forment un système communiquant, équilibrant au sein de nous, par le biais du système sanguin.*

Par le mouvement, le toucher, la voix, le sens du poids et de l'espace, nous rencontrerons ce système perceptif et résonnant au cœur de nous qui s'aligne le long de notre colonne vertébrale, du coccyx au sommet de la tête.

Nous explorerons particulièrement le soutien physique et énergétique que ce système procure à notre architecture et à nos organes, l'équilibre qu'il amène à notre système nerveux.

Un week-end pour soutenir **notre globalité, l'ancrage, la vitalité de notre axe**, les qualités, les expressions de nos glandes endocrines, **notre lien au vivant**.

Il y aura du temps pour nous approprier notre expérience, intégrer en mouvement.



*L'approche du Body-Mind Centering® est une invitation à explorer, habiter le territoire vivant de notre corps à partir de notre expérience directe ; « il s'agit d'éveiller nos cellules à elles-mêmes, ce que le cerveau ne sait pas faire ».*

*Ce stage est ouvert à toute personne sensible dans une approche incorporée de soi dans sa démarche artistique, professionnelle, quotidienne.*

**ANNE EXPERT**

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

[www.artssomatiques.com](http://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 professionnel.les désirant 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.*

