

Le Body-Mind Centering et la Danse

Cycle de stages au Studio du Chai à Rochefort / Loire :

Un corps sensible. 2 et 3 décembre 2017

Une personne centrée. 3 et 4 février 2018

Une danse organique. 31 mars et 1er avril 2018

Une présence fluide. 16 et 17 juin 2018

Studio Le Chai

62 rue René Gasnier 49190 ROCHEFORT SUR LOIRE

Ces stages s'adressent à toute personne qui danse et désire développer sa compréhension du corps et des qualités en jeu dans la pratique de la danse ou du mouvement.

Il est ouvert aux personnes qui ont une pratique artistique, physique, de santé ou qui travaillent avec des enfants et bébés : danse, théâtre, chant, cirque, clown, musique, thérapeutes, éducateurs somatiques, contact improvisateurs, artistes martiaux, pratiquants de yoga, qi gong, méditation, sportifs, et métiers de l'enfance.

Le Body-Mind Centering s'est développé à partir de la fin des années 60 aux États-Unis sous l'impulsion de l'ergothérapeute, danseuse et thérapeute en neuro-développement Bonnie Bainbridge Cohen. Cette approche du mouvement appartient à la famille des disciplines somatiques qui défendent l'idée que la santé passe par la prise de conscience de son propre corps.

Le BMC met l'accent sur la façon dont nous nous exprimons et nous développons par le corps grâce à l'expérience des différents systèmes corporels et de nos schémas neurologiques, en utilisant le mouvement, le toucher, la voix et la respiration. Par cette pratique on peut enclencher un processus de conscience physique très fine et d'ouverture vers notre potentiel resté dans l'ombre.

L'intervenant : Chorégraphe et danseur depuis plus de quinze ans Benjamin-Aliot Pagès a multiplié les expériences professionnelles en tout genre : danseur interprète, performances in-situ, collectifs d'improvisation, créations personnelles et collectives, commandes et regard extérieur, entraînement de danseurs et comédiens, ateliers et stages, laboratoires de recherche chorégraphique.

Passionné des possibilités du corps, du mouvement et des questions de santé, il étudie à partir de 2006 le Body-Mind Centering et le Taiji Quan. Aujourd'hui amarré à Chalonnes sur Loire (49), il continue la création chorégraphique et donne des ateliers et stages de danse, d'improvisation, de Body-Mind Centering, et de Taiji Quan.

Il s'agit d'un cycle d'initiation de quatre week-ends autour des thèmes suivants :

1/ Un corps sensible. Proprioception et motricité 2 et 3 décembre 2017

2/ Une personne centrée. Nos mouvements fondamentaux et les perceptions. 3 et 4 février 2018

3/ Une danse organique. Rythmes, organes et tonus. 31 mars et 1^{er} avril 2018

4/ Une présence fluide. Jeu, spontanéité, énergie et liquides internes. 16 et 17 juin 2018

1/ Un corps sensible (2 et 3 décembre 2017)

Et structuré...

S'attarder sur la façon dont notre corps s'organise à travers les articulations, les os et les muscles stimule notre proprioception, c'est-à-dire notre capacité à percevoir notre propre mouvement. Ressentir comment poids et légèreté se coordonnent et comment les forces se transmettent dans tout le corps permet d'accéder à un mouvement plus fin et en accord avec les idées d'économie d'énergie et de respect articulaire.

2/ Une personne centrée (3 et 4 février 2018)

Et ouverte...

Ces deux qualités vont de pair. C'est dans notre capacité à vivre un aller-retour sensible de soi, à l'autre et à l'environnement que s'articule notre créativité.

Pour en poser des bases solides, la proposition est de (re)traverser des schémas de bases du mouvement humain par lesquels le bébé construit sa motricité en relation à l'espace et au sens de soi.

Puis de jouer avec le cycle perceptions-réponses c'est-à-dire avec notre manière d'interpréter les informations sensorielles et d'y répondre.

3/ Une danse organique (31 mars et 1er avril)

Notre corps possède ses propres rythmes, des logiques internes, profondes et émotionnelles qui demandent à être respectées. Nous respirons, digérons, et gérons notre énergie grâce aux organes, or ceux-ci sont parfois soumis à des stress et peu écoutés. Pourtant, une fois reconnus, ils deviennent un support fondamental de notre tonus, de nos mouvements et de notre énergie de vie. Lors de ce stage nous reconnecterons avec nos rythmes physiologiques et le support de nos organes pour découvrir les danses qui en émergeront.

4/ Une présence fluide (16 et 17 juin 2018)

La liberté avec laquelle notre attention et nos intentions évoluent est soutenue dans le corps par les fluides. Que ce soit le sang, la lymphe, la synovie ou d'autres liquides, l'esprit des liquides apporte le sens du jeu, de la circularité et de la spontanéité. Nous mettrons notre conscience, l'expérience acquise lors des précédents stages, et notre énergie au diapason de la circulation des fluides, développant ainsi notre capacité, essentielle, à lâcher-prise.

La présence aux quatre stages est conseillée mais pas obligatoire.

Horaires : Les samedi 9h30-12h30 / 14h-18h30 et les dimanche 10h-12h / 13h-17h.

Tarifs : *Les montants suivis d'un * sont les tarifs demandeurs d'emplois, étudiants et faibles revenus (retraités et salariés en dessous du seuil du smic mensuel).*

-160/150* euros lors d'une inscription à un seul stage. 150/125* euros si inscription plus de deux mois avant le stage.

-520/480* euros pour l'inscription aux quatre stages. 500/460* euros si inscription aux quatre stages avant le 23 octobre 2017.

Attention :

Nombre de stagiaires : entre 4 et 12 personnes.

Inscription clôturées après le 20 novembre 2017 pour le stage **Un corps sensible**.

Inscription clôturées après le 22 janvier 2018 pour le stage **Une personne centrée**.

Inscription clôturées après le 19 mars 2018 pour le stage **Une danse organique**.

Inscription clôturées après le 4 juin 2018 pour le stage **Une présence fluide**.

Informations : Auprès de Benjamin-Aliot Pagès 06 84 12 79 88 / bap@grandrivage.net

www.grandrivage.net

Inscriptions : Bulletin d'inscription en téléchargement sur www.grandrivage.net. Ou par courriel ou téléphone, on vous envoie le bulletin d'inscription à remplir et à renvoyer avec un acompte de 20 %.