

STAGES HIVERS | PRINTEMPS

improvisation dansée

à partir du **BMC®**

avec **Anne Garrigues**

STAGE HIVERS

du 15 au 19 février 2010

Lieu des stages
à Grenoble
au Pacifique | CDC
30 ch. des Alpes

Horaires
6h par jour
de 9h30 à 16h30

Tarifs
10€ adhésion
2009-2010 à
l'association Nadir

Stage de 5 jours

210€, 180€ tarif
réduit, 225€ tarif
de soutien

Stage de 3 jours

126€, 108€ tarif
réduit, 135€ tarif
de soutien

**Merci de vous
inscrire avant**
le 1^{er} février 2010
pour le premier
stage et avant
le 10 mai 2010
pour le second.
Un stage pourrait
être annulé par
manque d'effectif.

Voir bulletin
d'inscription
au dos.

Respiration, voix, organes : articuler son expression

Respirer depuis chaque cellule. Aspirer l'air dans nos poumons pour nourrir chacune d'elles. Inspirations, expirations : silencieuses ou sonores, souffle, sifflement, vibration de la matière. Tout le corps se fait caisse de résonance. Toucher nos organes avec nos voix, chanter nos organes, leurs émotions. Qu'ils deviennent pleinement présents pour soutenir notre vitalité et notre expression. Passable du plus profond de soi à sa mise au monde. L'art du mouvement, émouvant.

STAGE PRINTEMPS

du 22 au 24 mai 2010

Jouer avec les schèmes de développement

Les schèmes sont ces chemins du mouvement inscrits originellement dans nos cellules. Nous les développons surtout in utero et dans la première année de la vie. Mais durant toute notre vie nous pouvons continuer de les rendre plus efficaces en les rencontrant consciemment. Ils soutiennent notre présence et nos relations, notre intention et nos actions. Pourrait-on les revisiter en jouant aussi sérieusement que jouent les enfants ?

Cet enseignement s'adresse à toute personne intéressée par l'intelligence du corps, l'approche fine du mouvement et la connaissance de soi dans sa relation aux autres.

mouvement

Anne Garrigues exerce depuis 20 ans une activité de danseuse improvisatrice et chorégraphe créant des événements contrastés, performances, pièces ouvertes ou chorégraphies écrites. Passionnée par la pédagogie, elle enseigne la danse et l'improvisation depuis 25 ans à des publics variés : professionnels et amateurs, enseignants, adultes et enfants. Elle assure la co-direction de l'Album-ABC Danse à Grenoble, une structure qui offre une formation à la création à de jeunes danseurs ainsi qu'un enseignement aux adultes et enfants. Au sein de l'association Nadir, elle s'intéresse au développement des pratiques d'improvisation en lien avec l'éducation somatique. Elle est éducatrice somatique certifiée par la School for Body-Mind Centering®. Elle continue sa formation pour devenir praticienne BMC® fin 2010.

Bouger écouter, toucher, accompagner, observer, danser, partager nos expériences, apprendre les uns des autres...

Le **Body-Mind Centering®** pourrait s'appeler « anatomie expérimentale ». C'est un mode d'apprentissage basé sur le mouvement, le toucher, la respiration et la voix. Il offre un espace au sein d'un groupe pour rencontrer nos supports internes et soutenir leur expression dans le monde. En ralentissant suffisamment, le BMC® aborde tous les systèmes du corps, depuis la cellule jusqu'aux tissus et les relie au développement ontogénétique et phylogénétique. Il a été créé par Bonnie Brainbridge Cohen aux États-Unis et se développe à travers le monde depuis 35 ans. Le BMC® fait partie des pratiques d'éducation somatique. Ces disciplines portent sur l'apprentissage basé sur la conscience du corps sensible en mouvement dans son environnement.

[www.soma-France.org site Internet de l'école de formation en BMC® en France] Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques de service déposées, propriété de Bonnie Brainbridge Cohen, utilisées avec permission).

L'inscription est prise en compte à la réception d'un chèque d'arrhes de 50€ accompagné du bulletin d'inscription rempli.
	nom prénom.....
	adresse postale.....

	adresse email.....
	téléphone.....
	activité professionnelle (facultatif).....

Pouvez-vous dire quelques sur votre expérience en éducation somatique, en danse et en improvisation.....

.....

.....

.....

A renvoyer à l'association Nadir | 50 rue Abbé Grégoire | 38000 Grenoble
Email : garrigues.anne@free.fr | Tél. 06 79 95 16 82