

Cycle immersif de Body-Mind Centering®

Axes du corps et rythmes internes



Trouver son axe dans le corps et se déployer à un rythme physiologique.

Cet enjeu s'incarne dans chacune de nos cellules. Toute nos structures physiques et leur fonctionnement suggère cette dynamique et nous informe des ressources que nous avons.

Lorsqu'on se met à l'écoute du corps, son message se traduit en sensations. En parlant la langue du corps, les sensations, nous ne sommes plus ballottés par vents et marées, mais devenons ceux qui saisissent la vague au bon moment.

Si nous intégrons profondément en nous les flux et structures qui nous animent alors nous commencerons à faire de notre vie une danse.

C'est donc par la sensation du mouvement que je vous invite à un voyage, à plonger en vous-même.

Les dates et horaires du voyage :

Samedi 25 mars de 14h30 à 20h

Samedi 8 avril de 14h30 à 20h

Samedi 27 mai de 14h30 à 20h

Samedi 17 juin de 14h30 à 20h

Les plongées se déroulent à Renc'arts, 28 bis route de Cobonne, 26400 Aouste sur sye.

Renseignements et inscriptions : Auprès de Benjamin-Aliot au 06 84 12 79 88 et par courriel : [**assorapprochees@gmail.com**](mailto:assorapprochees@gmail.com)

2 engagements possibles :

- x À l'ensemble du cycle (4 sessions de 5h30) 140 euros,
- x 40 euros la session.

+ Adhésion à l'association Rapprochées : 10€

Le Body-Mind Centering® est une pratique d'exploration du corps et du mouvement s'appuyant sur l'intégration des systèmes corporels et des étapes de développement du bébé.

Avec **Benjamin-Aliot Pagès**, danseur.

L'association Rapprochées est une collaboration pédagogique et artistique autour des pratiques d'improvisation et des pratiques somatiques. Ses quatre membres, Joane Auber, Amandine Chancel, Benjamin-Aliot Pagès et Claire Rivera proposent un training régulier, des stages, des ateliers et poursuivent leur engagement sur le territoire Drômois en créant des événements publics.