



**Stage week-end non résidentiel à Lyon (Croix-Rousse)
Samedi 16 mars et dimanche 17 mars 2024
AUCUN PRÉREQUIS - OUVERT A TOUS.TES**

STAGE de BODY-MIND CENTERING® et LIFE ART PROCESS®

**CONTENANT ET CONTENU
FONDER SA PRESENCE
DE L'INCORPORATION A L'EXPRESSION**

Le contenant est la matière osseuse enveloppée par nos muscles ; le contenu, les organes protégés et reliés au contenant par les glissements et les suspensions des fascias.

Nos organes sont les réceptacles naturels de nos émotions, de nos aspirations au contact de la vie qui nous traverse.

Nos os, bougés par nos muscles, nous donnent forme, clarté, directions dans l'espace.

Depuis le support et le lien à la terre, nous inviterons, explorerons ce dialogue contenant/contenu, afin de toucher, de laisser circuler et laisser s'exprimer ce qui fonde notre présence dans l'instant, à nous-même, aux autres : laisser une intériorité, une authenticité prendre forme.

Nous initierons le mouvement à partir de chacun de ses systèmes, les ferons entrer en dialogue, grâce à une anatomie accessible, des expériences de touchers spécifiques, avec le soutien du dessin somatique, de l'improvisation.

Outils pour soutenir votre processus :

Le **Body-Mind Centering® (Bonnie Bainbridge Cohen)** est une anatomie expérimentale qui vous permet, par votre propre expérience en tant que sujet ressentant, de découvrir les différents systèmes du corps grâce au toucher, au mouvement. <https://www.soma-france.org/>

Dans le **Life Art Process® (Anna et Daria Halprin)** les espaces personnel, artistique sont reliés facilitant le changement et la transformation d'une vie riche d'expériences authentiques dans et hors studio. L'art informe notre vie, les expériences de vie soutiennent notre art. Et ce à travers notre corps. <https://www.tamalpafrance.org/>

Vos objectifs

- **laisser l'expression des organes, leur authenticité soutenir votre contenant pour que l'expression soit constructive, se transforme, aboutisse.**
- **mettre votre vitalité au service de vos choix de mouvements, au-delà des habitudes.**
- **intégrer votre ressenti, votre vie intérieure dans votre expression.**



Nathalie CHAZEAU / nathalie.chazeau@gmail.com
<http://www.danse-et-therapie.com/index.html>

**Danseuse (intermittente du spectacle pendant 13 ans),
éducatrice somatique en Body-Mind Centering®,
pratiquante Life Art Process® et thérapeute
psychocorporelle (membre certifiée de la Société Française
d'Analyse Bioénergétique de Paris), licenciée en
Psychologie.**

Sentir son corps, s'exprimer par son mouvement, sa créativité,
faire de la place à son émotion, trouver ses propres mots, dans la
relation à l'autre, à son environnement est l'essentiel de ma
quête. J'accompagne cette traversée, la rend visible, créative en
groupe ou en cabinet en individuel.

Également, j'interviens auprès de tous publics sous formes
d'ateliers, de stages/formations, de créations : Arfrips, INFIPP,
Conservatoire National Supérieur de Musique et Danse de Lyon,
Lieux, Fac de Médecine Lyon 1, CHU de St Cyr au Mont d'or,
formation Le sens du vivant, Cie Passaros, Cie Strates.

Membre active de JamIn Lyon.



Anne EXPERT / <https://www.artssomatiques.com/>

**Praticienne et formatrice certifiée en Body-Mind
Centering®, danseuse et enseignante en Contact
Improvisation**, je chemine depuis les années 2000 avec les
pratiques somatiques, aux sources d'un corps sensible, sujet, en
mouvement et en relation.

Mon parcours professionnel se fonde sur une recherche artistique,
une réflexion sur la transmission et une expérience approfondie de
l'accompagnement individuel et de groupe. J'interviens au sein de
stages, ateliers, programmes européens de certification en BMC®
et initie la formation professionnelle en éducation somatique
'Matières, Arts Somatiques' depuis 2013.

J'ai à cœur de m'appuyer sur mon expérience de chaque instant,
d'accompagner l'émergence de nos présences, le potentiel à
« Etre ensemble », lorsque nous nous ancrions dans la conscience
du corps.

*[Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques de service déposées, propriétés de Bonnie Bainbridge
Cohen, utilisées avec permission.]*

Horaires : Samedi 16 mars 2024 de 14h – 18h / Dimanche 17 mars 2024 de 10h – 17h

Où : LIEUES, 32 rue des Tables claudiennes Lyon 1^{er}, métro (Ligne A) Hôtel de ville

Tarif en conscience : entre /solidaire/ **125** e. à /soutien/ **170** e.

Paiement de 20 euros d'arrhes (chèque ou virement) non remboursable après le 1^{er} mars 2024.

Groupe de maximum 16 personnes

Entretien téléphonique au préalable avec et paiement à :

Nathalie Chazeau 06.77.11.76.29 / nathalie.chazeau@gmail.com

<http://www.danse-et-therapie.com/index.html>