



Photos : Patrick Beelaert

**Stage week-end non résidentiel à Lyon (Croix-Rousse)
Samedi 21 et dimanche 22 Mars 2026
12 heures d'enseignement
OUVERT A TOUS.TES**

STAGE de BODY-MIND CENTERING® et la DANSE)CONTACT(IMPROVISATION

Les schèmes de développement au service de nos danses

Ces deux pratiques sont nées dans le contexte américain des années 70 et possèdent des propriétés communes et complémentaires.

La relation à la terre, à la gravité, son support, permet de se déposer et de laisser son corps avec le moins d'efforts et de contraintes possibles, suivre ses élans, son cheminement, dialoguer avec le sol, les tridimensionnalités du corps et de l'espace, avec ses appuis, que ce soit dans le continuum de petits mouvements à une physicalité plus engagée.

La tête laissée informée en dernière, favorise un retour à son intelligence corporelle. Le toucher, le contact sans hiérarchie, car tous les points d'appuis peuvent être générateurs d'intentionnalité et de mouvement, actualisent à chaque instant, une conscience de soi, de l'autre afin d'ouvrir un espace de jeu, de recherche, de plaisir de déployer sa vitalité. S'ouvrir à la rencontre, s'accorder vers une forme de danse inscrite, écrite, dans l'ici et maintenant.

Les schèmes de développement en BMC® nous (r)ouvre une palette de mouvements et perceptions dédiés à l'exploration par l'enfant que nous avons été, des possibilités entre terre et ciel, pour (re)trouver des appuis clairs, mobiles, disponibles. Cette qualité, nous l'emmènerons pour nourrir notre solo, nos duos, trios... Jusqu'au tutti pour des danses ancrées.

Ce sont des pratiques humaines, relationnelles, créatives, engageantes, responsables, laissant de la place à l'émotion, à l'humour, à la transformation, au-delà de la question du genre... Créons des espaces de danses poétiques, politiques. En effet, ce week-end, est une création en soi, un espace pour nous rencontrer et créer, ensemble, un partage unique.

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/>

La danse)contact(improvisation est l'écoute par la sensation du point de contact entre les partenaires permet de développer une danse incarnée, en relation à l'autre, à l'espace en jouant avec les lois du mouvement, de suivre les impulsions dans l'ici et maintenant.

Mon implication sur le territoire lyonnais à JamInLyon : <https://www.jaminlyon.org/>



Nathalie CHAZEAU

Danseuse, éducatrice somatique en Body-Mind Centering®, praticienne Life Art Process® et thérapeute psychocorporelle (membre certifiée de la Société Française d'Analyse Bioénergétique de Paris), licenciée en Psychologie (Lyon 2).

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 et, depuis plus de 10 ans, en cabinet, en séance individuelle. Actuellement, je danse avec les Cies Passaros, Strates ou lors de projets personnels sur scène et hors scène (Vu d'un œuf...). Également, j'interviens auprès de tous publics sous formes d'ateliers, de stages/formations, de créations : INFIPP, INSPEE, Lieues, Fac de Médecine Lyon 1, formation Le sens du vivant... et rejoins l'équipe enseignante de Tamalpa France (niveau 2) et du CIFPr (école de Psychothérapie) de Paris.

Je suis membre active de JamInLyon qui promeut la danse-contact à Lyon.

Horaire : Samedi 21 mars de 10h – 18h et dimanche 22 mars 2026 de 10h – 17h

12 heures d'enseignement

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

Tarif en conscience : entre /solidaire/ 100 e. à /soutien/ 120 e. (pas de justificatif demandé).

Paiement de **40 euros d'arrhes** (virement) non remboursable 15 jours avant le stage.

Groupe de maximum 14 personnes

Informations et inscription

Nathalie Chazeau 06.77.11.76.29 / nathalie.chazeau@gmail.com

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