



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

**Samedi 15 janvier après-midi et
dimanche journée 16 janvier 2022**

Ce stage vous invite à une rencontre avec le rythme, trouver et jouer avec vos rythmes internes, pulser, suspendre, nuancer, se reposer, aller dans le flux...

Avec le Body-Mind Centering®, nous prendrons des supports internes avec les fluides (liquide cellulaire, sang artériel et veineux...) pour développer des matières en mouvement.

Avec le Life Art Process®, nous improviserons en solo et en groupe, développerons notre imaginaire en mouvement, dessin et mots, et verrons les thèmes qui émergeront pour créer une performance en fin de stage.

Votre processus :

Le **Body-Mind Centering® (Bonnie Bainbridge Cohen)** est une anatomie expérimentale, c'est-à-dire par votre propre expérience en tant que sujet ressentant, vous permettre 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 outils :

Ainsi, la pratique invite à vous laisser explorer par le toucher et en mouvement, avec les couleurs et les formes de votre dessin, les mots émergents des jeux d'écritures, afin d'aller vers votre essentiel du moment.

Vos objectifs :

- soutenir vos élans
- prendre confiance en vos capacités
- ou faire différemment de vos habitudes
- pour créer seul.e et dans le groupe.

AUCUN PRÉREQUIS - OUVERT A TOUTES ET TOUS

**/Inscription par e-mail nathalie.chazeau@gmail.com ou
téléphone 06.77.11.76.29**

virement 20 euros non remboursable sauf auto-test positif au Covid /

Horaire : Samedi 14h – 18h / Dimanche 10h - 17h30

Où : LIEUES, 32 rue des Tables claudiennes Lyon 1^{er} (demande du Pass sanitaire)

Tarif : /Plein/ 100 e. /solidaire/ 80 e.