

regarder être regardé

stage basé sur l'approche du BMC®
animé par **Élise Bernard**



À Latillé (86)

les 21 & 22 septembre 2013

sur invitation de l'association Z.A.P

Se ressourcer

Créer

Être en relation

Jouer

Explorer

Le **Body Mind Centering®** est une méthode d'éducation somatique permettant d'affiner les perceptions de nos sensations et d'ainsi élargir la conscience que nous avons de notre corps.

Elle se base sur l'écoute corporelle et travaille de manière profonde et dynamique sur les relations entre le corps et l'esprit.

Nous abordons par le mouvement et le toucher, l'anatomie et la physiologie de notre corps, ainsi que le développement de notre motricité.

Chaque expérience que l'on traverse avec le BMC® nous fait découvrir et incarner la richesse de nos possibilités en termes de qualité de mouvement, de présence, de perception, d'état d'esprit, d'organisation du corps et des pensées, et nous mène peu à peu vers une meilleure connaissance de nous-mêmes.

Nous aborderons les mécanismes de la vue (anatomie, fonctionnement). De là, nous verrons comment reposer les yeux, organes très sollicités dans notre société d'écrans.

Comment percevons-nous l'environnement, les autres par le sens de la vue ? Comment apprenons-nous en regardant (neurones miroirs) ?

Comment est-ce que nous regardons ? Que se passe-t-il en nous lorsque nous sommes regardés ? Quelles sont les émotions présentes dans ces échanges de regards ? Comment rester centré, ne pas être envahi par le regard de l'autre sur nous ?

L'alternance d'exercices visuels et d'apports théoriques permettra de comprendre les jeux de miroirs, de décrypter les projections pour trouver un chemin vers se sentir libre de regarder et d'être regardé.

Le stage se composera de temps d'exploration seul, à deux et en groupe. Le stage se déroulera à la fois en salle et en extérieur si le temps le permet.

Week-end ouvert à tous ceux désireux d'explorer et d'affiner la connaissance d'eux-mêmes, de leur corps, de leurs perceptions..., sans aucun pré-requis.

*Prévoir une tenue souple
Covoiturage organisé à partir de Poitiers*

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

Inscription au stage "**regarder, être regardé**" :

salarié 80 €

étudiants, demandeurs d'emploi, RSA 60 €
(un justificatif vous sera demandé. Merci)

Adhésion obligatoire à l'association 10 €

Merci de joindre un chèque d'arrhes de 20 € pour valider votre inscription.

Fait à _____ le _____
signature



Élise Bernard s'intéresse au mouvement depuis plusieurs années.

Sa recherche tourne autour de la question : qu'est-ce qui nous met en mouvement ? Après avoir pratiqué le yoga pendant quinze ans, elle rencontre le monde de la danse. S'ensuit une pratique de la danse contemporaine, de la danse improvisation et de la Danse Contact.

Cherchant à affiner ses ressentis corporels, elle se forme au Body-Mind Centering® (BMC®), pratique qui allie le mouvement à la perception fine de son corps en tant que structure anatomique et physiologique.

Praticienne de Body Mind Centering® (1000h de formation), elle anime des ateliers hebdomadaires et reçoit en séance individuelle à Poitiers. Par ailleurs, elle continue ses explorations sur les voies du mouvement, du chant et de la méditation.

Le stage aura lieu les
samedi 21 & dimanche 22 septembre 2013

samedi : 14h30/17h30
dimanche : 10h30/12h30 et 14h/17h

**RDV à 14h15 parking du 8 mai 1945
à Latillé**



RENSEIGNEMENTS

Elise Bernard
bmc.elisebernard@yahoo.com
06 03 67 01 06

www.etavecvotresprit.org

INSCRIPTION

Association Et avec votre esprit
Maison des Projets
48, avenue de la Liberté
86180 Buxerolles

À envoyer à l'association

ET AVEC VOTRE ESPRIT



Maison des Projets
48, avenue de la Liberté
86180 Buxerolles