

# être au monde un chemin vers soi

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



À Latillé (86)

les 12, 13 & 14 juillet 2014

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.

Prendre un temps pour soi, pour se connecter à soi-même, en profondeur. Ralentir pour avoir le temps de sentir et de ressentir ce qui a lieu en soi. Ce stage est une invitation à se reconnecter profondément à ses sensations, à se relier à l'instant présent. À se sentir soi en interaction avec la nature et avec les autres.

La conscience que nous avons de notre corps est nécessaire à notre certitude d'être vivant dans le temps présent. Ce qui fait de nous des êtres vivants, « ressentants » et pensants passe par notre corps. Grâce à des exercices de conscience du corps, un éveil des sens et un affinement des perceptions nous tendrons vers être le plus présent possible à soi-même et à notre environnement. À nous sentir « reliés ».

Stage basé sur des exercices de conscience du corps, dans la bienveillance, l'écoute et l'accueil. Les outils seront : relaxation, Body Mind Centering, danse libre, mouvement authentique, marche, méditation, dessin, cercle de parole.

Le stage se composera de temps d'exploration seul, à deux et en groupe. Le stage se déroulera à la fois en salle et dans la nature.

Week-end ouvert à tous ceux désireux d'explorer et d'affiner la connaissance de leur corps, de leurs perceptions et de leur relation à l'environnement. Il n'y a pas de condition physique particulière requise mis à part le fait de pouvoir marcher aisément.

*Prévoir une tenue souple  
Covoiturage organisé à partir de Poitiers.  
Pour l'hébergement sur place, nous contacter*

# Bulletin d'inscription

---



**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 12, dimanche 13  
& lundi 14 juillet 2014**

de 10h30 à 17h chaque jour

**RDV à 10h10 le samedi  
parking du 8 mai 1945  
à Latillé**



## RENSEIGNEMENTS

Elise Bernard

bmc.elisebernard@yahoo.com

06 03 67 01 06

**[www.etavecvotreesprit.org](http://www.etavecvotreesprit.org)**

## INSCRIPTION

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

Nom :

Prénom :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

Inscription au stage "**être au monde**" :

- salarié **180 €**
- étudiants, demandeurs d'emploi, RSA **120 €**  
*(un justificatif vous sera demandé. Merci)*
- Adhésion obligatoire à l'association **10 €**

**Merci de joindre un chèque d'arrhes de 40 € pour valider votre participation (20 € de réduction seront appliqués pour une inscription avant le 13 juin).**

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_  
signature

---

**À envoyer à l'association**

**ET AVEC VOTRE ESPRIT**



Maison des Projets  
48, avenue de la Liberté  
86180 Buxerolles