

# Être en relation

observer et transformer notre façon  
d'être en relation avec nous-mêmes  
et avec les autres

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



À Latillé (86)

**les 21 et 22 juin 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.

« Devenons le changement que nous souhaitons voir dans le monde »  
Mahatma Gandhi

Apprendre des « clés », des chemins pour amorcer le changement que nous souhaitons dans notre relation à nous-même et aux autres, voilà les objectifs de ce stage !

- ° Établir une relation pacifiée et bienveillante avec soi-même.
- ° Apprendre une manière bienveillante de communiquer avec les autres.
- ° Savoir observer un ressenti grâce à la conscience corporelle.
- ° Repérer les mots et attitudes qui sont néfastes à la relation.
- ° Identifier notre façon de réagir à une situation pour ensuite pouvoir décider d'actions à mettre en place afin de ne pas toujours vivre la même chose.
- ° Savoir exprimer et entendre un sentiment, un besoin et une demande.

Stage basé sur des temps d'expérimentation seul, à deux et en groupe dans la bienveillance, l'écoute et l'accueil. Les outils utilisés seront la relaxation, le Body Mind Centering® et la communication bienveillante.

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

# Bulletin d'inscription

---

Nom :

Prénom :

Adresse :

Courriel :

Téléphone :

Inscription au stage "**être en relation**" :

- salarié 90 €
- étudiants, demandeurs d'emploi, RSA 70 €  
*(un justificatif vous sera demandé. Merci)*
- Adhésion obligatoire à l'association 10 €


**Merci de joindre un chèque d'arrhes de 30 € pour valider votre participation (10 € de réduction seront appliqués pour une inscription avant le 30 mai).**

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

---

**À envoyer à l'association**

**ET AVEC VOTRE ESPRIT**

  
Maison des Projets  
48, avenue de la Liberté  
86180 Buxerolles



**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 (1000h de formation).

Par ailleurs, souhaitant accompagner aux mieux ses élèves dans leurs processus personnels et créer un cadre bienveillant et sécurisant de travail, elle se forme à l'accompagnement psychologique et à la Communication Non Violente.

Le stage aura lieu les  
**samedi 21 et dimanche 22 juin 2014**

samedi : 14h-18h  
dimanche : 10h30-12h30 et 14h-17h

**RDV à 13h45 le samedi  
parking du 8 mai 1945  
à Latillé**



## RENSEIGNEMENTS

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

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

## INSCRIPTION

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