

Stage Contact Improvisation & Body-Mind Centering ® "Hommage au toucher "

du **21 novembre** à 13h au **24 novembre** à 18h
Pave

31310 Montbrun-Bocage, Ariège

Animé par **Alex Guex**

Quand et comment le toucher a-t-il commencé dans mon développement? Quel est son rôle dans l'apprentissage du savoir bouger et du savoir danser ? Peux-t-on éclairer certains principes, un langage, une philosophie somatique ?

Nous aborderons le toucher dans ses deux axes, l'un comme support et l'autre comme nourriture. Le BMC nous invitera à prendre soin de sa qualité , d'un corps-sujet à un autre, pour y vivre un dialogue subtil fait d'échange de fond (respiration, tonus, liquides) et de forme (direction, proprioception, surfaces)

Habitat de l'espace entre nous et ce qui n est pas nous, de notre capacité à entrer en lien ou à en créer, le toucher voit, écoute, goûte, et il nous meut.

Outre la peau, différentes sources corporelles (fluides, tissus conjonctifs, organes...) animeront nos "massages dansés"; nos échanges et nos accordages alors naîtrons d'une source communément choisie.

Nous questionnerons les polarités qui peuvent s'y jouer, entre attention et intention, donner et recevoir, communication et communion.....

Un long weekend pour prendre soin de cet élément central du contact improvisation, pour approfondir son vocabulaire, et pour l'enraciner dans la bienveillance, la douceur et la clarté.

www.alexguex.com

Infos, tarifs :

Ce stage de **trois jour et demi** se fait, sauf exception sur demande, en **résidentiel**. Nous pratiquerons parfois en soirées.

Les repas du midi végétariens seront concoctés par notre cuisinière Caroline. Merci de nous tenir au courant de vos allergies alimentaires.

Les soirées, nous ferons des équipes cuisine, auquel vous participerez une fois pour faire un repas à l'ensemble du groupe.
Les petits déj sont à organiser pour vous même.

Inscription : Contactez Christelle Bonneau au 06 20 68 89 31 ou christelliris@yahoo.fr.

Pour sécuriser votre place, merci d'envoyez un Chèque de 50 euros non-remboursable à l'ordre de : Association Terdenvol, à l'adresse suivante : Association Terdenvol, lieu dit Jacouly, 09350 Campagne-sur-Arize. Il vous sera rendu à l'inscription.

Votre inscription ne sera confirmée qu'à réception du chèque d'arrhes.

Prix :

Frais pédagogiques + repas du midi : **140€**

Hébergement trois options : (prix pour les 3 nuits)

- 1) Gîte 45€ (chambre de trois ou quatre personnes / capacité maximum 10 personnes !)
- 2) Camping (sa propre tente) ou véhicule : 30€
- 3) 2 tentes montées, avec matelas : 45€

Christelle Bonneau

Épanouissement de la voix et du corps

Tantrisme Cachemirien

Ateliers Chant Spontané Concerts impro au Féminin

Méditation dansée Tandava Yoga du toucher

05 34 02 59 43 ou 06 20 68 89 31

09240 Campagne sur Arize

<http://terdenvol.com/>

IMG_2356.jpg

