

CYCLE DE MOUVEMENT AUTHENTIQUE

de janvier à juillet 2023, sur 5 sessions

Avec **Félicia Moscato & Mathilde Fabre**



Le mouvement authentique pourrait se vivre ainsi :

Les yeux fermés, mon témoin proche, je m'avance dans l'espace qui s'offre à moi. Ici j'aime tendre mon attention vers les mouvements présents en moi. Vastitude de choix et parfois un mouvement se dessine plus fortement, oui c'est celui-ci que je vais suivre. Pourvu que je puisse me laisser aller entièrement. J'appréhende, j'entends mon cœur battre. Je n'ai rien à faire de plus, juste vivre ce moment et si possible l'embrasser pleinement.

Je te regarde fermer les yeux. Je prends quelques profondes respirations. Je m'invite à renouveler sans cesse mon attention, mon regard. J'ai conscience de la vulnérabilité qui peut accompagner ces espaces. Je souhaite pouvoir être la plus respectueuse possible, j'appelle le respect. Je te vois, je m'observe. Une multitude d'instant, d'états, de gestes prennent vie, se superposent là pour toi, en moi. Je suis présente, je suis avec toi.

Ensemble nous venons rencontrer nos expériences à la lumière des mots, du silence, du trait et des couleurs posés sur la feuille.

Mais aussi entièrement différemment...

« Être mû, voir et être vu » résonne comme les fondements de cette discipline. Sa constance réside dans la relation entre une personne qui se laisse mouvoir par les impulsions qui émergent et une personne qui en est le témoin. Dans cet engagement à tendre vers la transparence à soi, à s'éprouver dans le corps, à renouveler sa disponibilité afin de vivre ce qui est présent là, en soi, dans la relation. Dans cet accompagnement mutuel bienveillant qui permet la reconnaissance des mouvements profonds.

Nous proposons un cycle sur plusieurs sessions afin de vivre les processus pleinement dans la durée, de prendre le temps de trouver son ancre, sa sécurité en apprivoisant tranquillement le cadre de la pratique et le groupe. L'expérience directe sera au cœur de l'accompagnement. Toutefois, nous accorderons aussi de l'attention aux différentes couches de l'être en explorant le corps dans sa globalité physique et psychique, avec l'appui du BMC® et la transmission de repères pour (nous orienter dans) l'exploration des mouvements de la psyché.



CONTOURS

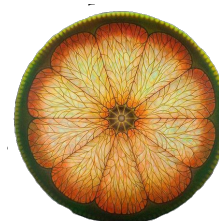
13 – 17 janvier

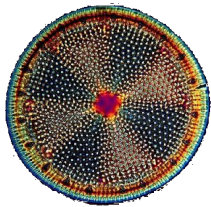
La rencontre avec la pratique du Mouvement Authentique, avec son corps, son langage, avec le groupe. Nous prendrons le temps de clarifier les contours de ce que nous faisons ensemble. Nous nous accompagnerons dans l'exploration de nos différentes membranes corporelles pour faire résonance aux contours du cadre de la pratique.

ENGAGEMENT

24 – 28 février

Comment je m'engage dans la pratique, quels modes perceptifs me permettent de me rencontrer dans le mouvement ? Se relier à l'espace, reconnaître nos manières de mobiliser notre attention. Avec le soutien de nos organes, nous trouverons l'ancrage et l'ouverture pour accueillir nos émotions, mouvements et paroles.





PROFONDEUR

21 – 25 avril

Apprivoiser notre relation à l'inconnu. Faire grandir notre pratique de témoin, explorer les résonances dans la relation bougeur-témoin.

Nous cheminerons avec le support du système nerveux pour être à l'écoute et faire circuler nos désirs, élans, retenues, peurs, mouvements, pensées et pour naviguer entre différents niveaux d'attention.

ÉTENDUE

26 – 30 mai



Quelle est ma relation au corps collectif ? D'où vient mon mouvement ? Etre proche de soi et faire partie de plus grand que soi. Nous continuerons d'explorer notre relation au langage, aux mots. La conscience cellulaire sera un appui pour soutenir les allers-retours dans la relation dedans-dehors.



HORIZON VERTICAL

20 – 23 juillet

Vers une intégration globale de la pratique, dans toutes ses dimensions, au service de ce que chacun(e) a besoin de déployer, de mettre au travail, en mouvement, en relation avec ses différents espaces de vie.

Célébration.

Ce cycle s'adresse à toutes les personnes intéressées par la pratique du Mouvement Authentique, l'ayant rencontrée déjà ou désirant la découvrir, qui souhaitent trouver un espace pour se ressourcer, cheminer vers elles-mêmes et agrandir leurs territoires d'expériences avec douceur, dans le respect de leur rythme. Espace et temps s'offrent là comme les conditions nécessaires à l'émergence des possibles et peut soutenir toute recherche, qu'elle soit artistique, intime, quotidienne, professionnelle, universitaire, ...

Nous souhaitons un engagement sur toute la durée du cycle, sur 5 sessions, afin d'avancer ensemble dans l'approfondissement de la pratique et de créer un espace d'expériences et de savoirs communs.



Tarifs :

- * Le cycle 1700€ (plein) / 1500€ (réduit)
soit 340€ / 300€ par session
- * Hébergement : entre 18 et 25€ / nuit selon le lieu
avec cuisine en gestion libre
- Janvier à **Najac** (nord aveyron)
<https://www.gite-vent-dautan-najac.com/>
- Février et Avril à **Montbrun-Bocage** (haute garonne)
<http://www.hameaudepave.fr/>
- Mai et Juillet lieux à confirmer

Renseignements & inscription (avant le 20 décembre) ;
Félicia 06 81 04 97 40 / Mathilde 06 78 76 08 13

Félicia Moscato est psychologue clinicienne, danseuse, chanteuse. Depuis 2006 elle propose des ateliers reliant le mouvement et la voix dans un cadre artistique d'une part et dans un cadre thérapeutique d'autre part. Une formation en pratiques somatiques (Body-Mind Centering®, Contact Improvisation et Mouvement Authentique) ouvre de nouveaux horizons dans son approche du corps et de l'accompagnement. Orientée par la psychanalyse et la phénoménologie, elle engage sa recherche et sa pratique en intégrant le corps dans sa globalité somatique et psychique, à l'écoute des mouvements de la conscience et de l'inconscient, des ressources créatives et du savoir qu'il contient.

Mathilde Fabre devient paysanne boulangère et conseillère en élixirs floraux du docteur Bach, elle danse, elle masse et depuis une dizaine d'années elle accompagne vers plus de conscience corporelle à travers différentes pratiques somatiques . Elle s'est enrichie principalement auprès de Anne Expert pour l'exploration du Body-Mind Centering® et de Mandoline Whittlesey dans la Discipline du Mouvement Authentique. Elle aime tisser des liens entre quotidien, improvisation, création et accompagnement.
(mathildefabre.jimdofree.com)

Mathilde et Félicia se connaissent et partagent leur pratique depuis plus de 12 ans. Ensemble elles se régaleront à accompagner, transmettre et voir briller les yeux de ceux et celles qui cheminent vers eux-mêmes.