

Contact Improvisation & Body-Mind Centering®

Sagesse osseuse

Stage résidentiel animé par Alex Guex (CH/FR)
du 30 novembre au 4 décembre 2022
Montbrun-Bocage, Ariège (FR)



Bienvenue pour cette plongée dans la matière osseuse qui nous porte, supporte, et compose. Nous éprouverons l'art d'articuler, et d'aligner dans le moindre effort le corps en mouvement (en relâchant les compensations musculaires inutiles). Les os seront abordés comme un haut lieu d'alignement et de centrage de l'esprit, tout comme une source fluide et créatrice du vivant (le sang). Nous voyagerons donc ensemble dans nos couches osseuses, et les laisserons nous apprendre de leur fonction et intelligence. L'esprit de la structure nous accompagnera. Celui de la direction aussi, via les ligaments et les fascias qui auront aussi leur rôle à jouer dans ce magnifique système du squelette, nous invitant à épurer et clarifier notre toucher et nos dialogues improvisés.

Tarif : 270euros en externat ou en camion (places limitées) /300euros en gîte.
Ce tarif comprend 4 repas du midi + l'hébergement + les cours

Pour s'inscrire, contactez Anne-sophie : soroses@hotmail.com

Un chaque d'arrhes de 100euros non remboursable vous sera demandé pour réserver votre place. Niveau de pratique exigé : ayant déjà suivi plusieurs stages de CI.

Les inscription ouvrent le 15 août 2022, nous ne vous répondrons pas avant.

Début des cours : mercredi 14h . Fin des cours dimanche 15h. Prévoir arrivée mercredi midi et départ dimanche 17h.

