

CYCLE SOMATIQUE CIFS

Contact Improvisation & Body-Mind Centering®

LE SOMA EN RELATION

ANNÉE 1	1	CORPS IDENTITÉ	Skinesphère & squelette	LE SENS DE SOI : Introduction au somatique, structuration de la skinesphère, enveloppe (peaux) , contenant (squelette) , contenu (organes)	30 jours
	2	CORPS FLUIDE	Les liquides	LE SENS DU MOUVEMENT : conscience cellulaire & liquides corporels , schèmes pré-vertébrés, vestibulaire	
	3	CORPS ORIGINE	Embryologie	LE SENS DE LA SOURCE : développement in utero, création de l'axe , structuration de l'espace kinesphérique , genèse des systèmes	
	4	CORPS ANIMAL	Dynamiques sensorielles	LE SENS D'INCARNATION : petite enfance, interface sensorielle, boucle sensorimotrice , danse en nature , éco- somatique, plaisir	
	5	CORPS COLLECTIF	Underscore somatique	LE SENS D'APPARTENANCE : intégration CI, schèmes jusqu'au spinal, entrer dans l'espace, impro collective, murmuration	
ANNÉE 2	6	CORPS ORGANIQUE	Les organes	Habiter sa présence : organisation au sol , lien organes & squelette, dimension émotionnelle et personnelle	30 jours
	7	CORPS TISSULAIRE	Le fascia	Tisser son intégrité : ténacité, directionnalité, élasticité, physicalité du lien	
	8	CORPS PERCEPTION	Le système nerveux	Orienter le présent : régulation sensorimotrice , modulation attentionnelle, dialogues improvisés, mouvement spontané	
	9	CORPS VIBRATOIRE	Le système endocrinien	Danser sa foi : Squelette vibratoire, dimension trans-personnelle (au delà du moi), équilibre profond, clarté de forme , chaos	
	10	CORPS INTÉGRATION	La récolte	Goûter le simple : Langage commun, singularités, valeurs somatiques, partitions, jams, bilans, horizons	
ANNÉE 3	11	ESPACE JEU	Réflexes & schèmes	Jouer la relation : Contact impro, système nerveux, modulation tonique, muscles	15 jours
	12	ESPACE SOIN	Toucher & mouvements internes	Soigner le toucher : Intégration liquides , accompagnement par le toucher, intégration des systèmes, la petite danse	
	13	ESPACE CRÉATION	Expressions multimodales	Parler corps : Systèmes sources, écriture, voix, dessin, esprit de la matière	