

LA SOMATIQUE DU BASSIN



STAGE DE BODY-MIND CENTERING & CONTACT IMPROVISATION

avec Alex Guex

Du 8 au 12 mai 2024 à St-Etienne en quint (Drôme, Fr)

Bienvenue pour un stage sur le bassin et son rôle clé dans l'organisation du corps au sein de la pratique du contact improvisation. Ce voyage et cette descente vers «notre centre de gravité», sera une invitation à éprouver à travers différents systèmes sa présence, son ancrage et sa liberté de mouvement.

A travers le squelette, les muscles, certains organes et certaines glandes, nous clarifierons notre bassin et en libérerons notre périphérie .

Loin du cerveau volontaire, son esprit (relié à notre système autonome) réactualisera sans nul doute notre lien à la terre, réveillera notre instinct, et appuiera notre besoin de sécurité. Nous verrons dans ces éléments une base fiable pour s'engager dans une relation dansée, et vers laquelle toujours pouvoir faire retour.

Conscient des charges qui peuvent habiter cette zone, nous l'aborderons avec tout le soin, l'écoute, et la douceur nécessaire. L'intimité des organes sexuels et différences genrées ne seront à priori pas directement explorées, mais ne seront pas ignorées.

Il est demandé pour ce stage d'avoir des bonnes bases en contact improvisation, et il est conseillé d'avoir déjà goûté aux pratiques somatiques.

Plus d'info sur l'enseignant : www.alexguex.com

INFOS PRATIQUES:

Lieu: La Bergerie de Saint Etienne en Quint: <https://assolabergerie.fr>

Arrivée: Accueil le mercredi 8 mai entre 12h et 13h et début des cours à 14h30.

Départ: Le dimanche à 15h30 au plus tard après le repas et le ménage.

Horaires:

Me: 14h30-18h30

J / V / S: 9h30 - 18h + JAM le samedi soir.

Dim: 10h-13h

Hébergement: En camping (5€/nuit) ou en chambre chez l'habitant (Entre 15 et 25 € par nuit selon les places disponibles), ou à l'extérieur.

Repas: Les repas de midi sont compris dans le prix, ils se font sur place, les repas du soir sont en gestion collective pour ceux qui dorment sur place.

Tarif : 270 € (Hors hébergement, repas de midi compris)

Renseignement et inscription : sophieberger26@gmail.com

Pour confirmer votre inscription, un chèque d'arrhes de 100€ non remboursable est à envoyer à: Sophie Berger, 43, route du col d'anis, 26150 Saint Andéol