

IN VIVO

AUTORISER LES CHEMINS

Stage Body-Mind Centering ® , CI & Mouvement Authentique
Animé par Alex Guex
Cévennes (Mont Aigual) du 5 au 9 juin 2024



Explorer trois voies importantes du système nerveux : **être, laisser faire, faire.**
Les autoriser sera notre pratique.

Autoriser les empreintes du vent, des arbres, d'un autre corps, de la terre et de l'eau , mon dépôt dans leur creux, leur dépôt dans mes creux.

Autoriser les chemins de l'expression, du son, du geste , du spontané qui m'habite.

Et finalement, m'autoriser à faire ma trace, la laisser ici ou là, éphémères créations , sortant de mes mains , au coeur du sauvage.

Bienvenue à toi dans ce stage qui se déroulera moitié en nature et moitié en studio, Nous mettrons de la clarté et de l'expérience sur nos voies sensorielle et nos voies motrices, ces chemins fondateurs d'un sens de liberté.

Pour plus d'info sur les stages in vivo une page explicative y a été dédiée sur www.alexguex.com

Tarifs & inscription

350euros par personne en camion/tente (7 places à pourvoir)

370 euros par personne en gîte (5 places à pourvoir)

(Sur demande et avec un supplément , possibilité d'hébergement en tentes aménagées)
Ces tarifs comprennent : les nuitées, les repas du midi et les frais pédagogiques.

Ce stage est ouvert aux personnes qui ont déjà participé à un stage avec l'enseignant, ou qui sont au bénéfice d'une expérience dans la pratique.

L'arrivée est demandée à 15h le mercredi. Un cercle et une mise en corps est prévue en fin d'après midi , suivi d'un repas en mode auberge espagnole (chacun amène un petit quelque chose à partager).

Les repas du midi seront concocté par notre cuisinière.

Les autres soirées, nous ferons des équipes cuisines , auquel vous participerez une fois dans la semaine pour faire un repas à l ensemble du groupe. Les petis déj sont à organiser pour vous même.

Départ prévu dimanche à 15h, ménage compris.

Inscription dès le 01 avril , plus d infos à venir