

# LES CHEMINS DE L'ATTENTION

DIALOGUES AVEC NOTRE SYSTEME NERVEUX

## Body-Mind Centering & Contact Improvisation

Stage avec Alex Guex

Du 23 au 26 février 2023 / Saint-Antonin , FR



C est au coeur de la relation que prend place notre système nerveux en tant qu'interface dynamique, et déjà dans cette peau de pensée entre moi et moi-même.

Les chemins sensoriels et moteurs feront de nous une expérience autant que celui qui la crée . C'est via le toucher et d'autres sens comme le regard, que nous tenterons d'éclaircir les dynamiques des perceptions qui fondent nos danses.

Entre intention et attention, aborder le système nerveux, c'est aussi aborder notre tonus mental ainsi que la modulation de ses orientations. Avec des dialogues subtils internes, des états de confusions poétiques, nous utiliserons des stratégies de régulation, de stimulation ou d'apaisement, pour permettre de déjouer nos habitudes , de goûter au plein focus ainsi qu' au vrai lâcher prise.

Une cartographie nous éclairera progressivement , une carte pour mieux se comprendre, une carte pour mieux se perdre .

*Le stage a lieu sur tatamis. Notez que la discipline du Mouvement Authentique sera un outil parmi d'autres dans notre recherche. Ce stage est dédié aux personnes qui souhaitent questionner l'apprentissage du mouvement et/ou du contact improvisation. Il fait donc sens que les participants soient au bénéfice d'une expérience en CI , pas tant en terme de compétences techniques, mais plus en tant qu'expériences vécues .*

Horaires :

Jeudi

10h30 -13h30 / 16h-18h30

Vendredi

9h30 -13h30 / 16h– 18h30

Samedi

9h30-13h30 / 16h-18h30 /Jam Festive CI 20h -22h30

Dimanche

10h30 -13h30 / 14h30-16h