



Fondations

Cursus initiant aux bases somatiques

Body-Mind Centering & Contact Improvisation

1. FONDATIONS TACTILES

Terre & présence

Du 11 au 15 septembre 2026

Hameau du pave , Ariège



Un stage d'introduction à la corporalité et ses trois piliers : contours, poids et volume .Pour un sens de réalité , un retour à un soi ancré dans la physicalité. Le toucher y sera abordé comme moyen de contenance et de définition , désinvestit de sa charge sociale , recouvrant son rôle archaïque dans la construction identitaire d'un organisme (id-entité). Un toucher pour nous différencier , un toucher en amont de la rencontre avec l'autre : celui de la rencontre avec soi. Membrane, système osseux, fascia, et organes, tous seront là aux rendez-vous et participerons à leur manière, à soutenir le goût d'être une Terre pour soi-même en soi-même . Un point de départ essentiel pour se relier à l'autre et au monde sans se perdre .

- Densifier son sens de soi par les contours, le poids et le volume
- Structurer sa skinsphère via les 3 couches principales (enveloppe, contenant, contenu) et sa relation à la terre.
- Clarifier la proprioception de notre identité-matière par le système osseux, les organes et les fascias
- Investir le toucher dans son rôle d'incarnation dans le moment présent , de support et de nourriture

2. FONDATIONS FLUIDES

Eau & mouvement

Du 16 au 22 novembre 2026

, Aveyron ou Drôme



Le monde de l'eau est juste là, sous la peau . Il nous raconte une vieille histoire, celle d' amoeba, un organisme uni-cellulaire de l'océan. Il nous raconte que bien plus tard, l'océan voulu marcher sur terre et inventa l'humain. Entre les deux, la phylogenèse, l'évolution du mouvement, tel un langage transmis au travers des espèces, et se faisant, les reliant toutes. C'est en allant dedans que nous nous souviendrons d'où l'on vient, que nous trouverons l'être du mouvement plutôt que le faire du mouvement. C'est du dedans que la danse de l'eau émergera, comme un rythme qui crée la forme, comme une respiration qui crée le geste. D'abord tout en volume et en profondeur, puis petit à petit en rivières ,en mélodies, . Nous apprendrons de chacun de nos liquides , de leur qualité d'être au monde ,de s'exprimer , et les laisserons faire ce qu'ils savent le mieux faire très spontanément : nous relier .

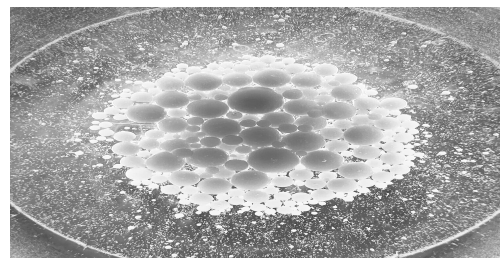
- Epreuve notre présence depuis l'eau du dedans (conscience cellulaire).
- Explorer tout nos liquides corporels en tant que moyens de communications : leur qualités, leur expression, leur mélodies, leur relation à la terre ou à l'espace.
- Renouer avec nos mémoires océaniques par les schèmes aquatiques (pré-vertébrés)
- Appréhender les divers rythmes et musicalités corporelles (momentum, continuum, suspension, pause)
- Relier nos mouvements internes à notre mouvement externe

3. FONDATIONS EMBRYONNAIRES

Espace & développement

Du 25 au 31 janvier 2027

La Terriade, Drôme



Nos fondations embryonnaires nous dévoilerons comment le corps a été, et est toujours guidé et soutenu par une structuration de l'espace. Nos mémoires d'un temps de vie in utero, dans l'élément liquide, sont à la fois si loin et si proches, si accessibles et vivantes dans nos cellules. Elles nous mettrons en lien avec ce miracle du vivant, cette intelligence organisatrice qui nous a habité et nous habite aujourd'hui à chaque instant : le corps comme processus de création de lui-même. Ce territoire fluide nous fera remonter à l'origine des systèmes du corps, aux supports fondamentaux de l'être, aux premiers mouvements fondateurs de cette danse que nous sommes, et à la construction de notre axe central. Il y a en chacun de nous une complétude originelle, un grand OUI qui a choisi de danser cette vie en nous. Un solo sera re-découvert, celui qui a besoin d'exister afin de pleinement et librement vivre le lien avec autrui et l'environnement. Le contact impro sera la situation relationnelle dans laquelle nous l'expérimenterons.

- visiter les fondations embryonnaires de notre création, la genèse de chaque systèmes et les dynamiques fluides qui les ont fondé
- Habiter son espace sphérique en différenciant l'espace avant, l'espace arrière, et l'espace du milieu
- Explorer la création des 3 axes fondamentaux du corps
- Nourrir les sources fondatrices de chaque systèmes, permettre la «santé» qui se trouvent en amont des problématiques

Remarque :

Ce cursus offre les fondations nécessaires pour ensuite avoir accès aux autres matières et cursus que je propose. Vous pouvez néanmoins vous inscrire juste à l'un d'entre eux, ou faire tout le cursus avec un tarif réduit. Ils sont ouvert à tous, sous réserve d'un accord signé du cadre proposé ci-dessous.

Tarifs :

Stage 1 : 360 euros, repas midi compris .

Stage 2 : 420euros, repas midi compris.

Stage 3 : 420euros, repas midi compris.

ou

Forfait cursus : 1000 euros, repas midi compris.

Les petits déjeuners personnels et un repas du soir à concocter avec une équipe pour l'ensemble du groupe, restent à votre charge. L'Hébergement en gîte /chambres ou en camion restent à votre charge aussi.

Inscription

Contactez : gouyonemilie@yahoo.fr

Le coût total du cursus fondation est de **1000 euros**.

Ce tarif comprend l'enseignement, le matériel pédagogique, la location des espaces de travail, les repas du midi, une réduction du coût réel de l'hébergement. Non inclus dans ce tarif sont : l'hébergement, les transports, les petits déjeuners et le repas du soir que vous préparerez avec votre équipe.

Pour les personnes qui s'inscrivent à un seul stage, 100euros d'arrhes sont demandés. Pour les personnes qui s'inscrivent à deux stages, 200euros d'arrhes sont demandés. Pour le cursus en entier, 300euros d'arrhes sont demandés.

Votre inscription sera valide et sécurisée à réception de la fiche d'inscription remplie et signée + chèque d'arrhes reçus. Les arrhes sont non remboursables, mais ne seront encaissés qu'en cas de désistement.

Les inscriptions ouvrent le 30 mars 2026, et se ferment une fois le nombre limite de participants atteints. Les places pour stage unique sont limitées, nous prioriserons ceux ou celles qui font tout le cursus, merci de votre compréhension.

Cadre financier

1) Le montant de chaque stage sera à régler en espèces sur place. En l'absence de désistement, les arrhes seront déchirés.

2) En cas de désistement de la part du stagiaire avant le cursus ou courant du cursus, le ou les chèques d'arrhe seront encaissés.

Cadre de pré-requis

Il est nécessaire d' :

- avoir une base en CI et une envie d'aborder la relation par le toucher
- avoir une bonne santé psychique et physique, et si tel n'est pas le cas (blessure, handicap, ou fragilité psycho-émotionnelle), vous êtes tenu d'en faire part au préalable à l'enseignant, afin d'évaluer ensemble les possibilités.
- Pour chaque participants, un espace de parole / soutien thérapeutique en parallèle du cursus est fortement recommandé.
- une pratique régulière du Ci est recommandée pour l'intégration de la matière.

Cadre de présence

Il est demandé d'arriver à l'heure au début des modules.

La présence de votre chien n'est pas possible durant les stages.

La présence de votre bébé est envisageable, seulement hors des espaces de travail, et seulement si une autre personne peut assurer sa garde à plein temps. Dans ce cas, la famille cherchera à organiser au mieux son logement près du lieu de stage, en collaboration avec l'organisatrice du cycle.

Sauf exceptions, il est demandé d'assister aux modules en mode résidentiel, soit, de chacun participer au « vivre ensemble », aux tâches de la cuisine et du ménage, et de dormir sur place.

Déplacements

Les lieux de pratique sont souvent très difficilement accessible en transport public. Un système de covoiturage entre vous devra se mettre en place pour les personnes sans moyen de transport privé.

Hébergements

Au vu des augmentation des tarifs gîtes de ces deux dernières années, **une** moyenne est à prévoir de **25 € /nuit** pour les nuitées en gîte, et de **15 €/nuit** pour les nuitées en camping ou camion. En hiver, le camping n'est parfois pas possible, et d'autre fois les places camping sont limitées dans certains gîtes. Il est donc parfois nécessaire de dormir en gîte, dans des chambre de plusieurs personnes.

Horaires

Comptez 6h30 de pratique par jour, auxquelles s'ajouteront ponctuellement des jams en soirées . Le départ se fait tous ensemble le dimanche à 16h . Nous comptons sur votre participation pour une aide au nettoyage et au rangement.

Nourriture

Une cuisinière nous préparera les repas du midi végétariens (+ un repas incluant possibilité de viande) tout au long du cursus . Pour les matins vous êtes responsable de prendre votre nourriture avec vous, et pour les soirée nous ferons des équipes et vous cuisinerez une seule fois dans la semaine pour l'ensemble du groupe. Il n'y aura pas toujours possibilité de se ravitailler, les gîtes choisis étant au cœur de la nature. L'organisatrice vous informera néanmoins des possibilités pour faire vos courses urgentes avant chacun des modules.

Attestations

Veuillez noter que ce cursus n'est pas une formation diplômante. Elle n'est pas agréée par quelconque organisme ni par l'État. Sur demande, une attestation de participation /facture vous sera cependant délivrée à la fin du cursus ou si besoin au fur et mesure des stages.