

STAGE 29 & 30 MARS

Fascias et tenségrité

Une architecture perméable, souple et dynamique



Dialogues somatiques

Poétique du corps en mouvement

Body-Mind Centering® & Danse Improvisation

avec Elise Met

Danseuse, éducatrice somatique en BMC® et art-thérapeute

Nous aurons deux jours pour aller rencontrer la matrice vivante des fascias à travers le mouvement et le toucher, ce fascinant réseau tridimensionnel, qui relie et nourrit toutes les cellules de la surface aux profondeurs de notre corps ; cette matrice qui soutient notre sens du volume et d'une communication fluide entre toutes les parties du corps, notre capacité à nous adapter en modulant notre forme et notre tonus, à nous percevoir en mouvement et à nous orienter dans l'espace. C'est à travers leur élasticité et leur extrême connectivité, qu'ils nous permettent une grande perméabilité, une incroyable souplesse de mouvement, et un sentiment de complétude et d'intégrité.

Nous irons nous loger entre les tissus et leurs enveloppes, à l'endroit où le mouvement est glissement et spirales.

Nous prendrons le temps de goûter et de négocier avec ses qualités de métamorphose, à la fois liquide et aérienne, élastique et joueuse, légère et profonde, comme sources d'inspiration pour nos danses, seul-e et en contact avec partenaires, dans le plaisir de se laisser jouer avec les forces de l'instant et de se laisser surprendre.

Le stage comprendra des explorations en mouvement, des temps de travail à deux par le toucher conscient et des visualisations anatomiques, pour accompagner le processus d'incorporation de la perception du mouvement interne qui anime nos tissus, dans une interaction vivante avec l'environnement.

Ce stage est ouvert à toutes personnes qui s'intéressent à la dimension du corps sensible en mouvement et en relation. Il ne nécessite aucun pré requis

Infos pratiques

- **Horaires sam/dim** : 9h30-12h30 / 14h00-17h00
- **Lieu** : Espace Danse Yoga, Esplanade des Récréations 21, 1217 Meyrin
- **Tarifs** : CHF 180.-
Pour les français.es travaillant en France : EUR 140.-
Nous contacter si le tarif est un frein
- **Renseignements sur le contenu** : Elise Met : +33 (0)6 28 13 18 56 -
metelise87@gmail.com
- **Mon site** : www.elisemet.fr
- **Inscriptions et informations pratiques** : Graziella Ecoffey, +41 (0)79 442 66 52
- graziella.ecoffey@bluewin.ch
- **Stage limité à 9 personnes.**
Possibilité de manger sur place. Commerces à proximité.