

STAGE 22 & 23 MARS 2025

La Danse de nos Muscles Engagement, Vitalité et Puissance joyeuse

Avec Elise Met

Danseuse, éducatrice somatique en Body-Mind Centering® et art-thérapeute



Par l'approche somatique du Body-Mind Centering®, offrant une étude du corps qui passe par l'expérience, nous irons explorer les qualités de nos muscles et leurs relations avec notre structure osseuse et nos ligaments.

Les muscles composent une trame résistante et souple en trois dimensions permettant au squelette d'être soutenu et de bouger grâce à leur force élastique. Ils forment le contenu dynamique de l'enveloppe charnelle et leurs qualités nourrissent le sens de nos volumes et de nous-mêmes.

Prendre conscience de la fonction et de l'organisation de ses différents muscles, et de leur relation à nos os, permet de mieux les intégrer dans des voies de mouvement efficace et sans effort.

À travers les muscles s'expriment notre vitalité et notre puissance joyeuse au service de notre engagement dans l'espace, dans la danse et la relation.

Par le mouvement, le toucher et la visualisation anatomique, nous plongerons dans nos sensations et nos perceptions afin d'éveiller l'intelligence de la matière corporelle et élargir les territoires imaginaires du corps, pour les mettre au service de la danse et de l'improvisation.

Stage ouvert à toute personne s'intéressant à la dimension sensible, poétique et expressive du corps et souhaitant stimuler sa créativité, dans une recherche artistique et/ou personnelle.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le lieu : Dans l'espace d'Isabelle Peugnet, artiste peintre
1900 route du Hameau - Saint Julien - 26530 - Le Grand Serre (à côté de Saint Donat),
à 1h de Grenoble et de Valence.

Les horaires des 2 jours : 9h30 - 17h30.

L'hébergement : Possibilité d'être hébergé sur place à 15 euros la nuit. Chacun-e apporte draps ou sac de couchage et taie d'oreiller (couvertures sur place).

Les repas :

Les midis et le soir sont partagés : Chacun-e apporte 1 entrée, et/ou 1 plat, 1 dessert préparé à l'avance pour le nombre de participant.es, pour un repas. Organisation par équipe en amont du stage (précisée 8j avant)

Chacun-e apporte son petit déjeuner, ses en-cas et 3-4l d'eau pour sa consommation personnelle (pas d'eau potable sur place).

Isabelle et Elise prennent en charge le café, le thé et la tisane (également pour le petit déj.), jus de fruit et en-cas.

La tenue souple, notamment pour le travail au sol, et chaude suivant la saison.

Les tarifs : 120€ le stage + 15 € en cas d'hébergement

Merci de prévoir des espèces avec l'appoint pour chacune d'entre elles.

Infos et inscription auprès d'Elise Met : 06 28 13 18 56 - metelise87@gmail.fr

Son site internet : www.elisemet.fr

Pour valider votre inscription, nous demandons 40€ d'arrhes en chèque à l'ordre d'Elise Met à envoyer dès que possible au :
945 Chemin du Pragard - 38320 Herbeys

Le ménage : Merci de prévoir 1h de plus pour le temps nécessaire afin de rendre le lieu d'Isabelle aussi propre que nous l'avons trouvé.