

# Stage 7 & 8 mars 2026

## Fascias et tenségrité

*Une architecture vivante, souple et dynamique au service de notre créativité*

*Explorations somatiques, toucher et composition avec l'approche du Body-Mind Centering et du Mouvement Sensoriel (méthode Danis Bois)*



*Comment explorer la lenteur et la fluidité du mouvement des fascias peut cultiver notre douceur intérieure, nourrir notre créativité et notre qualité de présence ?*

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 perception en mouvement et notre orientation 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 temps de travail à deux par le **toucher conscient**, de **mouvement sensoriel** et des **visualisations anatomiques**, pour accompagner le processus d'incorporation. Nous irons ensuite vers des explorations en mouvement dans une interaction vivante avec les partenaires et l'espace, dans une perspective d'improvisation et de composition.

*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** : Samedi et dimanche 10h – 17h30

Pause du midi 1h30: possibilité de manger sur place, d'amener son pique-nique.

**TARIFS** :

140€ simple / 110€ réduit (*sans demande de justificatifs*) / 160€ soutien  
*Si le tarif est vraiment un frein, contactez-nous.*

**LIEU** : à Jardin & Mouvement, 16 rue Revol 38000 Grenoble

### **INFOS ET INSCRIPTIONS**

**Avant le vendredi 27 février 2026**

Auprès d'Elise Met : 06 28 13 18 56 / [metelise87@gmail.com](mailto:metelise87@gmail.com)

Pour valider votre inscription, je demande un versement d'**arrhes de 40€ par chèque**, à l'ordre d'Elise Met, à envoyer à : **Elise Met, 945 chemin de Pragard, 38320 Herbeys.**

## INTERVENANT.ES

**Elise Met.** Danseuse, éducatrice somatique en BMC et art-thérapeute.  
[www.elisemet.fr](http://www.elisemet.fr)

**Guillaume Leclercq.** Psychomotricien et enseignant en Qi Gong. Il navigue depuis plus de 20 ans dans le monde des techniques somatiques (feldenkrais, alexander), du mouvement (danse impro, sensoriel), du chant et de l'énergétique (shiatsu, qi gong). Depuis quelques années, son focus se porte davantage sur le toucher et le mouvement sensoriel liés au fascias (issus de la méthode Danis Bois).