

# Stage 14/15 mars 2026

**Dynamique d'expression des  
liquides du corps**  
*Présence fluide & métamorphoses*

*Dialogues somatiques*  
*Poétique du corps en mouvement*  
*Body-Mind Centering® & Danse Improvisation*



**avec Elise Met**  
danseuse, éducatrice somatique en BMC® et art-thérapeute

Ces deux jours sont une invitation à explorer la danse à partir de la vitalité inhérente au mouvement des liquides qui nous composent : liquides cellulaire, interstitiel et transitionnel, sang, lymphe, synovie et liquide céphalorachidien, et qui constituent notre environnement fondamental. Nous irons rencontrer et incorporer leurs différentes qualités d'expression, à l'écoute de leurs rythmes singuliers, comme soutien pour notre équilibre et notre bien-être. Nos liquides changent de qualité et se transforment lorsque l'on passe d'un état à un autre, ils assurent le passage des flux dans une dynamique entre repos et activité, tension et détente. Chacun est lié à une qualité de présence et de mouvement, de toucher ainsi qu'une dynamique de communication.

Nous mettrons notre conscience au diapason des circulations fluides des liquides, développant ainsi notre capacité essentielle à lâcher-prise, à moduler nos états de présence au service de la relation, en convoquant plaisir du jeu et spontanéité.

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, et élargir le territoire imaginaire du corps pour les mettre au service de nos danses, 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](mailto:metelise87@gmail.com)
- **Mon site** : [www.elisemet.fr](http://www.elisemet.fr)
- **Inscriptions et informations pratiques** : Graziella Ecoffey, +41 (0)79 442 66 52 - [graziella.ecoffey@bluewin.ch](mailto:graziella.ecoffey@bluewin.ch)
- **Stage limité à 9 personnes.**  
Possibilité de manger sur place. Commerces à proximité.