

LA POÉTIQUE DU CORPS EN MOUVEMENT

Danse, Contact-Impro et Body-Mind Centering®

AxeS et Gravité



Stage de 4 jours Du 14 au 17 mai 2026

Par l'approche somatique du Body-Mind Centering®, du Mouvement Authentique, et par différentes techniques issues de la danse contemporaine et du contact-improvisation, ce stage de 4 jours est une invitation à plonger dans nos sensations et nos perceptions,   éveiller nos matières corporelles et élargir les territoires imaginaires du corps, pour les mettre au service de la danse, dans le respect des limites et des rythmes de chacun-e.

Par une étude du corps qui passe par l'expérience, le mouvement, le toucher, la visualisation anatomique et le développement embryonnaire, nous irons rencontrer plus particulièrement notre-nos axe-s dans ses multiples dimensions, d'un point de vue gravitaire, mais aussi poétique et imaginaire.

La recherche autour d'un axe nous ancre profondément et nous relie à un certain sens de soi, alors que nos prolongements périphériques soutiennent plutôt notre relation au monde.

Nous explorerons nos axes fondateurs (primitif, organique, énergétique, structurel...), porteurs de la mémoire encore vivante d'une fluidité qui prend forme et s'oriente en relation à la gravité et à l'espace.

Nous les habiterons en conscience, voyagerons dans les trois dimensions de l'espace, afin d'ouvrir de nouvelles qualités de présence et perspectives de mouvement, entre densité et légèreté, chute et suspension, sens de soi et relation au monde...

Nous alternerons des temps en solo, duo et en groupe pour incorporer ces différentes ressources, et les laisser circuler entre intériorité et expressivité.

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

HORAIRES : Du jeudi au dimanche 10h – 17h30

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

TARIFS :

260€ simple

200€ réduit (sans demande de justificatifs)

300€ soutien

Si le tarif est vraiment un frein, contactez-nous.

LIEU : au PÔLE 164 - 164 Bd de Plombières 13014 Marseille

INFOS ET INSCRIPTIONS

Avant le vendredi 1er mai 2026

Après de:

Elise Met : 06 28 13 18 56 / metelise87@gmail.com

Jessy Coste : 06 77 04 79 19 / jessycoste@gmail.com

Pour valider votre inscription, nous demandons un versement d'**arrhes de 70€ par chèque**, à l'ordre d'Elise Met, à envoyer à : **Elise Met, 945 chemin du Pragard, 38320 Herbeys.**

INTERVENANTES



Elise Met

Danseuse contemporaine, éducatrice somatique en BMC® (SOMA) et art-thérapeute
www.elisemet.fr

Elle explore avec passion le toucher, les arts du mouvement et la danse improvisation depuis 2007. Elle se forme à l'art-thérapie (AFRATAPEM), et en parallèle plonge dans les pratiques somatiques ; Contact-Improvisation, Body- Mind Centering® et Mouvement Authentique avec Anne Expert et

Mandoline Witthlesley, ainsi que dans l'univers du théâtre gestuel et de masque (Ecole Samovar).

Son engagement dans la pratique du CI et de la composition instantanée, l'a amenée à rencontrer divers enseignants : Isabelle Uski, Patricia Kuypers, Asaf Bachrach, Mathilde Monfreux, Matthieu Gaudeau, Charlie Morissey, Ray Chung, Adrian Russi, Lisa Nelson, Julyen Hamilton... Depuis plus de 10 ans, elle transmet la danse avec une approche somatique auprès de divers publics (enfants, ados, adultes, personnes fragilisées et en situation de handicap) et dans différents contextes, en plaçant l'être « en corps » dans sa dimension sensible, poétique et expressive. Engagée dans l'asso des 1001 spirales à Grenoble, elle transmet le contact-impro en proposant des cours réguliers et des stages, co-organise différents événements dont Le Festival des 1001.

Aujourd'hui, elle continue d'explorer le mouvement avec autant d'appétit pour renouveler et nourrir ses espaces de co-création, pour affiner sa démarche de transmission et d'accompagnement. Elle a à cœur d'ouvrir des espaces pour que toute personne puisse avoir accès à ses propres ressources pour apprendre et développer sa propre conscience du mouvement, son autonomie et sa créativité.

Jessy Coste

Artiste chorégraphique, DE danse contemporaine et éducatrice somatique en BMC® (SOMA)

Dès son plus jeune âge, elle se forme à la danse classique et jazz, et s'oriente ensuite vers la danse contemporaine. Elle obtient le Diplôme d'Etat en 2004 aux Studios du Cours à Marseille.

Son intérêt pour l'improvisation et la composition instantanée, l'amène à rencontrer des artistes et pédagogues, qui influenceront et affecteront sa danse, son approche et sa pensée: Julyen Hamilton, Mark Tompkins, Kirstie Simson, Deborah Hay, Simone Forti, Lisa Nelson, Loïc Touzé.

Danseuse interprète, elle collabore avec différentes compagnies et au sein de plusieurs collectifs, notamment la Cie Itinerrances, Ici Même [Gr], Cie des Corps Parlants, Cie 2b2b, le Badaboum Théâtre, Zita la nuit.

Elle enseigne la danse et l'improvisation auprès de divers publics et poursuit, parallèlement, sa recherche du mouvement au travers de nombreuses formations.

En 2016, elle est certifiée de la formation Matières dirigée par Anne Expert, via le Body-Mind Centering®, le Contact Improvisation, le Mouvement Authentique et l'accompagnement par le toucher, et en 2024, certifiée Éducatrice Somatique par le mouvement en Body-Mind Centering®, via l'association SOMA.