

# STAGE 25 & 26 AVRIL 2026 au Grand-Serre (Drôme)

## 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*

*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 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*

## 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

*Si le tarif est un frein contactez-moi.*

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](mailto:metelise87@gmail.fr)

**Son site internet :** [www.elisemet.fr](http://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.