

Atelier hebdomadaire de Body-Mind Centering® à Jardin & Mouvement à Grenoble

Le jeudi soir de 18h30 à 20h30, à partir du 17 septembre 2026

Il propose des séances de BMC® appliquées à la danse improvisée et à la voix.

Cette année les thématiques porteront sur :

- * 1er trimestre : Des flux à la forme ; l'embryologie constitutif de l'être que nous sommes
- * 2ème trimestre : Contenu-Contenant ; nos organes vitaux en relation à notre structure osseuse, vers une expression "pleine de soi" et de vitalité
- * 3ème trimestre : Nos muscles et nos fascias, reliés à nos os ; intégrité, puissance joyeuse et spirales de notre architecture en mouvement

Elise interviendra de manière régulière et Anne une fois par mois environ

450€ : prix pour 30 ateliers
(Si le tarif est un frein, contactez-nous)

Pour vous inscrire et pour plus d'information vous pouvez joindre

Élise metelise87@gmail.com 06 28 13 18 56

Anne garrigues.anne@free.fr 06 79 95 16 82

Élise Met, éducatrice somatique BMC® <https://elisemet.fr/>

Anne Garrigues, praticienne et formatrice BMC® <http://www.annegarrigues.fr/>



Jardin & Mouvement
16 rue Revol
38000 Grenoble