

Body-Mind Centering®

Une approche du mouvement en conscience

par l'exploration des différents systèmes du corps :
nerveux, squelette, muscles, organes...

Avec

Evelyne Le Pollotec
Artiste chorégraphique
et Praticienne BMC®

Un samedi par mois
d'Octobre 2020 à mai 2021
de 14h30 à 17h30

au CRR Aubervilliers - La Courneuve
5 rue Edouard Poisson 93300 Aubervilliers

Métro : Aubervilliers - Pantin 4 chemins (Ligne 7)
Bus : 150 / 170 arrêt : André Karman

CRR 93
CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT RÉGIONAL
AUBERVILLIERS - LA COURNEUVE

COMPAGNIE

albel

Body-mind Centering®



Le Body-Mind Centering® propose une connaissance globale du corps par le mouvement, le toucher, la respiration et la voix.

Il aiguise la conscience corporelle en privilégiant l'expérience sensorimotrice, l'affinement perceptif et l'écoute de soi.

Il permet de mieux intégrer les différents systèmes du corps (squelette, sens et perceptions, organes, système nerveux, système endocrinien...) en relation aux étapes du développement.

Le BMC conduit à identifier l'équilibre entre soi et l'environnement extérieur, à jouer avec sa tonicité et ses capacités de détente et à retrouver le plaisir du mouvement.

Ces ateliers invitent à voyager au travers de nos différents systèmes par une perception affinée de soi. Avec plus de conscience individuelle et collective nous développerons notre propre potentiel en facilitant l'intégration de nouvelles expériences.

Calendrier des séances 2020 / 2021 :
10 octobre - 7 novembre - 5 décembre
11 janvier - 6 février - 6 mars - 3 avril - 22 mai

Inscriptions :
06 03 55 43 54 • cie.abel@free.fr
www.compagnieabel.com

Participation :
Forfait 8 séances : 160 € + adhésion annuelle : 10 €
Tarif réduit : 140 € (chômeurs – étudiants – RSA – Jeunes -26ans)
Séance à l'unité : 25 €

