

Êtres dansé-e-s



samedi 23 Mars
de 11h à 18h

Cette journée est dédiée aux danses naturelles du corps. Par nos architectures sensibles, par nos rapports avec la Terre et l'espace, nous nous mouvons-émouvons... Alors,

Se déposer sur la Terre, se ressourcer.

Se déployer dans l'espace, s'inspirer ...

Respirer et nourrir notre relation avec nous même – avec nos univers corporels et sensibles. S'exprimer.

Goûter à notre liberté de mouvements. Se dire et s'accueillir avec douceur et bienveillance, dans la simple joie d'être !

Portée par mes pratiques de massages, de danses contact improvisation et de mouvement authentique, je vous invite à plonger en vous-même, à la rencontre de votre corps en mouvements. Plusieurs propositions guidées pour vous laisser porté par ce que dit votre corps. Ensemble nous créons un espace bienveillant, à l'écoute et dans l'accueil du présent. D'autres moyens d'expressions (écriture, dessin-couleurs ...) sont disponibles pour être au plus proches de vos besoins de l'instant.

Tarifs de 35€ à 50€ + 5€ d'adhésion à l'association Wakama Nagi

Contact : Cécile Drouhin au 06 78 74 37 92

<https://massagetoucherconscientariege.jimdofree.com/>

Qui suis je ?

Praticienne en massage chinois depuis 12 ans, j'ai appris la médecine chinoise, l'acupuncture et le Tui Na (massage chinois). Au long de ces années, ma pratique autant que ma compréhension s'approfondissent, s'affinent, se reformulent ...

Je suis également formée à une pratique d'éducation somatique issue du Body Mind Centering. Nous y explorons les différents systèmes corporels (squelette, organes, système nerveux notamment) par le toucher ou le mouvement. Nous y pratiquons différentes pratiques de danses telles que le contact improvisation et le mouvement authentique.

Mes désirs actuels sont de partager toutes ces expériences et connaissances afin d'entrer dans la richesse du massage : une rencontre du sensible bienveillante et nourrissante. Je propose ainsi à la ferme de saint Ygnan des stages, des ateliers de massages alliant Tui Na et Body Mind Centering ainsi que des séances individuelles de massage.

Le massage chinois fait partie des différentes pratiques de soin de la médecine traditionnelle chinoise. Ce massage favorise et régule la circulation des flux d'énergie (les méridiens) à travers tout le corps. Il est ainsi un massage énergétique, et pas que. Pour moi, le massage chinois touche aussi d'autres aspects de l'être et de son corps, tels que l'émotionnel, l'organique, le squelette ... En effet, toute une palette de techniques compose ce massage. Nous pouvons passer du malaxage-pétrissage à des mobilisations et étirements du squelette, à des pressions sur des points d'acupuncture ...

Ainsi, grâce à toutes ses nuances, le massage chinois harmonise l'Être, selon ses besoins. Ma pratique vise à accompagner chacun dans une détente profonde afin d'ouvrir le corps à sa dynamique première.

Le body mind centering (BMC)- ou toucher conscient est une pratique qui invite le corps à s'exprimer. Par le toucher et le mouvement, nous rencontrons les différents systèmes corporels qui nous constituent : le squelette, les organes, les liquides, le système nerveux ... nous explorons également les phases de développement de la vie, de la cellule à l'embryon, de l'embryon au fœtus, du nouveau né rampant au bébé qui marche...

Le toucher nous nourrit dans nos besoins lers, contribue à notre conscientisation, à notre ancrage. Être touché et toucher me semble être un des fondements de notre existence, nous ouvre à nos propres mouvements, à notre créativité.

Cette pratique d'éducation somatique développe une écoute fine du corps et nourrit la conscience de nous même, en lien avec notre environnement. Cela nous ancre dans le présent, nous invite à être dans l'accueil de ce que nous vivons maintenant.

Le BMC se pratique sous forme d'ateliers, de stages, ou en séance individuelle. Elle s'adresse à toutes et tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà une pratique corporelle.

Le body mind centering est né aux États Unis pendant les années 70 dans les mêmes lieux et temps que la danse contact improvisation et le mouvement authentique. Sa fondatrice s'appelle Bonnie Brainbridge Cohen. Danseuse, ergothérapeute et thérapeute en neuro-développement, elle a notamment écrit un livre intitulé Sentir, Ressentir et Agir.

Je ne peux cependant pas définir ces ateliers comme étant du body mind centering car ceci est une marque déposée. Je suis formée par Anne Expert, enseignante à l'école Soma (certifiée BMC) et créatrice de la formation « Matière, arts somatiques ».



