

COMPAGNIE
Les Gens d'Unmani



Stage
19 et 20 Novembre
A LA SOULANE - JEZEAU 65240

Organisation motrice et danse improvisation

Avec **laurent GIBEAUX**

les pratiques engagées :

Body-Mind Centering®

Autohypnose

Pleine Conscience et Mouvement Authentique®

Au début de notre conception, deux éléments forment la base fondatrice de notre apprentissage et de notre développement : Le toucher et le mouvement.

Comme des vagues se chevauchant, notre développement suit une progression non linéaire où chaque étape se soutient l'une et l'autre et laissent l'opportunité à la prochaine d'apparaître.

Alors, et à partir de ces fondements, chacun de nos sens perceptifs ont pu émerger à leur tour, et créent la voie à de nouvelles émergences.

Dans ce stage, je vous propose de revenir vers les différentes étapes de votre organisation motrice. Revisiter vos schémas sensori-moteurs, du sol jusqu'à la verticalité.

Les outils du Body-Mind Centering, de l'anatomie expérientielle, viendront soutenir les explorations proposées, autant que l'autohypnose, le Mouvement Authentique et la Pleine Conscience participeront aux dimensions psychomotrices du corps.

Les éléments constructifs de la danse-improvisation se proposeront à nous comme des moments de réintégration du corps par le mouvement. Un moyen également de se redéfinir et de permettre aux singularités de vos danses de s'exprimer.

Un espace de rencontre, qui permet d'arriver – de prendre le temps de questionner – de se tromper – d'essayer – de trouver – de jouer et prendre plaisir – de renouveler sa confiance – de partager et changer son regard.

