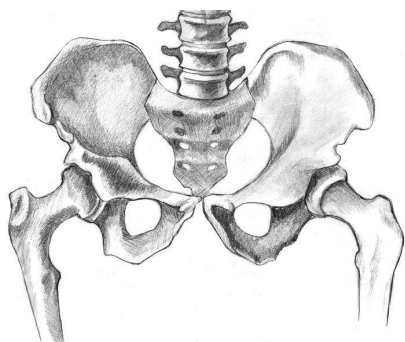


S'épanouir par le Mouvement

S'appropriier la géographie de notre bassin



Nous découvrirons la géographie de notre bassin :
sa structure squelettique,
le soutien du périnée,
la présence des organes génitaux,
la puissance des glandes endocriniennes.

Nous explorerons leurs relations et l'**ancrage** qu'ils nous procurent.

Le Body Mind Centering® est une pratique profonde et douce qui invite à la **rencontre de son corps**, de la sensation au mouvement, de l'intériorité à l'expression de soi. Elle soutient la présence, la connaissance de soi et la **confiance en soi**.



Cette pratique s'appuie sur l'étude de l'anatomie, la physiologie et les principes développementaux et leurs expériences dans le mouvement. Elle s'articule autour de diverses propositions : relaxation, mouvement, touchers, observations de livres d'anatomie, échanges.

Nous alternons des temps où chacun.e peut se centrer sur ses propres sensations et être en relation avec soi-même et des moments de partage en relation avec les autres participant/es.

Il n'y a aucune recherche de performance, chacun pourra explorer à son rythme, selon ses possibilités et ses envies. Cet atelier est ouvert aux femmes et aux hommes. Si cela vous freine, n'hésitez pas à me contacter pour que nous mettions en place une séance uniquement féminine.



Organisation : Dimanche 8 mai de 10h00 12h30-14h 16h30

Possibilité de déjeuner ensemble sur place ou dans un parc en fonction de la météo

Tarif : 50 euros / Demandeurs d'emploi - Etudiants : 40e
Soutien : 60 e

Lieu : Choredanse, 13 rue de Belfort, 35000 Rennes
(10 min. à pied du Métro République)

Inscriptions auprès de Cécile Tassé Educatrice somatique par le mouvement en BMC®
par téléphone au 06.69.41.63.38 ou par mail à bleunian@gmail.com