



JOURNÉE DÉCOUVERTE :  
BODY-MIND CENTERING®

# ÊTRE EN MOUVEMENT, EN SANTÉ, EN LIEN !

Programme du 03/10

Une invitation du réseau rhône-alpin de l'Association  
des Professionnels de Body-Mind Centering® France.

# Journée découverte du Body-Mind Centering®

**LE 3 OCTOBRE 2020**

**de 9h à 19h30**

**4 ateliers et 1 conférence**

**à Villeurbanne (métro Charpennes)**

Que vous soyez intéressé.e.s par le corps, le mouvement, le bien-être et la santé, **professionnel du soin** à la recherche de pratiques complémentaires, artiste souhaitant plus de confort et de conscience dans votre pratique ... venez découvrir **de nouvelles perspectives** sur votre corps et vous-même **avec le Body-Mind Centering® !**

Pratique somatique, développée par Bonnie Bainbridge Cohen, le BMC® nous invite à **vivre le corps** depuis l'intérieur, avec plus de **sensibilité** et de **conscience**. Son approche novatrice s'appuie sur **l'étude de l'anatomie et de la physiologie** du corps humain, **à travers le mouvement, le toucher** et la voix. Faisant aussi appel à l'imaginaire et à la créativité, le BMC® permet à tout un chacun de trouver une plus grande **liberté de mouvement** et de cheminer vers **un équilibre entre** le corps et l'esprit, **soi-même et l'environnement**.

## **Au cours de cette journée :**

**des ateliers, une conférence** et des temps informels vous permettant de :

- Découvrir l'approche du BMC®, son histoire et ses applications
- Faire l'expérience corporelle de notions et principes anatomiques
- Explorer de nouveaux outils pour votre pratique quotidienne
- Retrouver plus de fluidité et de vivant dans votre corps et vos mouvements.

Vous rencontrerez plusieurs praticiennes et éducatrices somatiques basées à Lyon et alentours, qui vous présenteront le fruit de leurs recherches et leurs façons de travailler.

# DÉROULÉ DE LA JOURNÉE

## **Atelier 1 de 9h à 11h : LA RESPIRATION**

**avec Nathalie Chazeau**

La respiration est au cœur de notre vie, du processus de changement et d'accompagnement. Nous ferons une expérience corporelle directement liée à l'anatomie favorisant plus d'expansion, une posture plus ajustée, en lien avec l'état émotionnel du moment.

## **Atelier 2 de 11h à 13h : PEAU & FASCIAS**

**avec Marine Trennec-Arents & Emmanuelle Gerin**

La peau et les fascias sont à la fois les membranes qui définissent nos contours, ainsi que nos limites ou celles de nos différentes structures. Ce sont les tissus via lesquels nous entrons en relation avec l'autre ou qui font pont entre nos os, nos muscles, nos organes. Cet atelier a pour objectif, à travers l'exploration de la peau et des fascias, de trouver l'équilibre entre préservation de soi et relation à l'autre.

## **Conférence : de 13h30 à 15h : LE BODY-MIND CENTERING®**

- Historique, approches et applications.

Co-animée par les différentes praticiennes et éducatrices somatiques.

## **Atelier 3 de 15h30 à 17h30 : LE DÉVELOPPEMENT MOTEUR**

**avec Caroline Arragain & Marie Horiot**

In utero et après la naissance, nous traversons tous dans notre développement, différentes étapes appelées "schèmes". Revisiter ce processus à l'âge adulte permet de réveiller l'intelligence du corps et d'intégrer certaines étapes qui ne l'ont pas été. Au cours de cet atelier, nous explorerons notre relation à la gravité et à l'espace, ainsi que les schèmes spinal et homologue, à la rencontre de notre axe et de notre capacité d'action.

## **Atelier 4 de 17h30 à 19h30 : SYSTÈME NERVEUX & FLUIDES**

**avec Delphine Gaud & Raphaèle Frey-Maibach**

Le système nerveux et les liquides sont les bases fondamentales de notre homéostasie et de notre autorégulation. À travers l'alternance de l'action et du repos, nous irons à la rencontre des ressources intérieures qui nous stimulent ou qui nous calment, voire qui nous reconstituent afin de se mouvoir avec aisance, sans se fatiguer, tout en se régénérant.

## TARIFS \* :

**1 atelier au choix : 20 €**

**Conférence seule : 13 €**

**1 atelier au choix + conférence : 25 €**

**2 ateliers au choix + conférence: 40 €**

- L'adhésion à l'Association des Professionnels du Body-Mind Centering® est comprise dans le prix.

**INSCRIPTION : en ligne : [cliquer ici !](#)**

**renseignements : [evenement.bmc.lyon@gmail.com](mailto:evenement.bmc.lyon@gmail.com)**

## LIEU :

12, rue d'Alsace à Villeurbanne (69100).

**métro** : Charpennes

**Parking** : Parc-Relais Laurent Bonnevey.

**Journée proposée et organisée par :**

-des intervenantes praticiennes et éducatrices certifiées en BMC® : **Caroline Arragain,**  
**Nathalie Chazeau, Raphaèle Frey-Maibach, Delphine Gaud, Lola Gonthier et**

**Marine Trennec-Arents ;**

-des assistantes en cours de certification : **Emmanuelle Gerin et Marie Horiot.**