

Une approche du mouvement en conscience

Body-Mind Centering®

Sentir - Ressentir - Agir

par l'exploration des différents systèmes du corps
squelettique - musculaire - organique - nerveux...

Avec

Evelyne Le Pollotec
Artiste chorégraphique
et Praticienne BMC®

Un samedi par mois*
d'Octobre à Mai 2018
de 11h à 14h

au CRR Aubervilliers - La Courneuve
5 rue Edouard Poisson 93300 Aubervilliers (Studio 503)

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

CRR 93
CONSERVATOIRE À RAYONNEMENT RÉGIONAL
AUBERVILLIERS - LA COURNEUVE

COMPAGNIE

al32l

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 2017 / 2018 :

21 octobre - 25 novembre - 16 décembre

13 janvier - 10 février - 17 mars - 14 avril - 26 mai

Inscriptions :

06 03 55 43 54 • cie.abel@free.fr

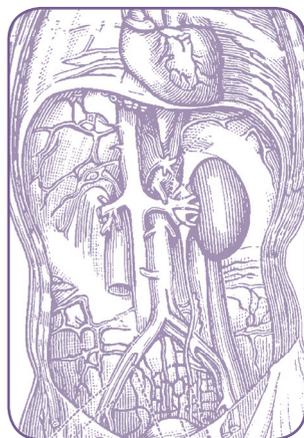
www.compagnieabel.com

Participation :

Forfait 8 séances : 160€ + adhésion annuelle : 10 €

Tarif réduit : 140€ (chômeurs - étudiants - RSA - Jeunes -26ans)

Séance à l'unité : 25€



Compagnie Abel

Membre du RAVIV (Réseau des arts vivants en IDF)

COMPAGNIE
abel

CRR 93
CENTRE RECHERCHE & SAVOIR-FAIT REGIONAL
ARTS-SCENIQUES • LA COURNOUVERE