

**Ateliers mensuels de Body-Mind Centering®**  
*Anatomie expérientielle*

**Structure et vitalité**

Ces ateliers ont pour but de considérer attentivement le corps par l'expérience du mouvement et du toucher. Ils sont un espace pour clarifier la connaissance Physiologique, en joignant la théorie à l'expérience sensible.

Cette année nous explorerons des principes de bases concernant les **systèmes squeletto-musculaire et les organes vitaux**. Afin d'apprendre à ressentir clairement leurs situations anatomiques, leurs qualités sensorielles, l'organisation qui les articule ensemble.

Peu à peu ces outils amèneront chacun à prendre confiance en son ressenti. Le but de ces ateliers est aussi de distinguer de plus en plus clairement ses différentes perceptions en s'appuyant sur des expériences sensorielles répétées et évolutives. Progressivité ouvrant la voie vers plus de fluidité dans l'attention, de présence et le sens de la continuité dans le mouvement.

**Cycle 1 : Découverte des fondamentaux**

Samedi 25 septembre de 14h à 17h

Samedi 16 octobre de 14h à 17h

Samedi 13 novembre de 14h à 17h

Samedi 11 décembre de 14h à 17h

Samedi 22 janvier de 14h à 17h

**Cycle 2 : Approfondissement et intégration**

Samedi 5 février de 14h à 17h

Samedi 12 mars de 14h à 17h

Dimanche 3 avril de 14h à 17h (Attention c'est un dimanche!!)

Samedi 14 mai de 14h à 17h

Samedi 18 juin de 14h à 17h

Les ateliers se déroulent à **Renc'arts**, quartier la pialle, 26400 **Aouste sur sye**.

**Renseignements et inscriptions :** Auprès de Benjamin-Aliot au 06 84 12 79 88 et par courriel :  
assorapprochees@gmail.com

3 tarifs sont appliqués : inscription à l'année 160 euros , au cycle 90 euros, et 20 euros pour l'atelier à l'unité.

**Le Body-Mind Centering®** est une pratique d'exploration du corps et du mouvement s'appuyant sur la connaissance des systèmes corporels et du développement du bébé. Tous nos schémas de mouvements fondamentaux sont inscrits dans notre cerveau et s'expriment dès les premiers instants de notre vie. Les retraverser devient l'occasion de redéployer harmonieusement nos capacités psycho-physiques.

**Benjamin-Aliot Pagès** est éducateur somatique par le mouvement certifié en 2009 par l'école de Body-Mind Centering® et danseur. L'approche somatique a joué un rôle fondamental dans sa carrière de danseur permettant de faire face à des blessures et suscitant une meilleure compréhension du rôle des différents praticiens de santé. S'en est suivi un questionnement sur la santé et l'entraînement du danseur et le rôle thérapeutique du mouvement qu'il partage aujourd'hui dans son enseignement. La pratique du Taiji Quan depuis 2007, et un fort intérêt pour l'énergétique chinoise font aussi partie de l'équation.

**L'association Rapprochées** est une collaboration pédagogique et artistique autour des pratiques d'improvisation et des pratiques somatiques. Ses quatre membres, Joane Auber, Amandine Chancel, Benjamin-Aliot Pagès et Claire Rivera proposent un training régulier, des stages, des ateliers et poursuivent leur engagement sur le territoire Drômois en créant des événements publics.

*Légende des images utilisées :*

- **Yvonne Rainer at rehearsal for *Parts of Some Sextets* (1965)**, Yvonne Rainer. New York, 1965. Photo: Al Giese. The Getty Research Institute, [2006.M.24](#)
- <https://verybilbao.com/steve-paxton/>