

Studio  
La Nef

# Stages Body-Mind Centering® et Danse

Un samedi par mois 12h-17h30  
avec Dominique NOEL  
Praticienne Certifiée BMCA



Renseignements et inscription :  
Dominique Noel - 06 89 93 12 00 - [dnoel.bmc@gmail.com](mailto:dnoel.bmc@gmail.com)

## Body-Mind Centering et Danse : programme 2017/2018

30 SEPT : toucher, être touché	14 OCT : ancrage présence écoute
18 NOV : axe, volumes et amplitude	2 DEC : contenant et contenu
20 JANV : un mouvement organique	10 FEV : mouvement structuré, dessiné
17 MARS : la respiration, les diaphragmes	7 AVRIL : un mouvement fluide et puissant
5 MAI : l'animalité	9 JUIN : musicalité du mouvement

**Ces ateliers s'adressent à tous, aucun niveau requis !**

**Le matin.** Explorations des systèmes du corps à partir du thème donné. Travail individuel, à deux et en groupe. Une alternance d'expériences entre visualisation, toucher, et intégration en mouvement.

**L'après-midi.** Du ressenti au mouvement. Application du travail de BMC pour un enrichissement des qualités de mouvement. Improvisation et composition seul, à deux ou plusieurs. Travail d'écoute, de présence, de transmission.

**Tarifs . Adhésion annuelle à l'association O.BAL : 15 €**  
**La journée de 12h à 17h30 avec 30 mn de pause : 42 €. L'atelier BMC de 12h à 15h : 30 €**

Association O BAL : 15 bis rue Lamartine 34070 Montpellier