



2008-2009

Cours d'éducation somatique par le mouvement

avec Anne Garrigues

Ce cours s'adresse aux personnes intéressées par une **approche fine du mouvement** : danseurs amateurs et professionnels, professeurs de danse, praticiens de santé, psychomotriciens, artistes de scène, sportifs et professeurs de sports, improvisateurs...

Horaires ■

lundi 9h30 à 11h30

1^{er} cours le 29 septembre

Lieu ■

ABC Danse,
place de Verdun,
2 rue Général Marchand
à Grenoble

Tarifs ■

»» 122€ carte de 10 cours

»» 13€ à l'unité

»» + adhésion ABC Danse 16€
réductions étudiant, chômeur
ou en fonction des revenus

Renseignements ■

06 79 95 16 82

garrigues.anne@free.fr

Il mêle les plaisirs du jeu et de la découverte. Il porte sur la compréhension et l'intégration des supports organiques du mouvement et donne des outils de connaissance à travers des expériences pratiques. Il accompagne chacun dans un processus personnel.

Au travers d'explorations mêlant toucher, mouvement et découverte de l'anatomie, il permet d'établir un dialogue riche entre les sensations et l'action, les perceptions et l'environnement, la relation à soi et aux autres. Les différents tissus du corps seront étudiés en lien avec les schèmes de développement du mouvement.

Cette année, nous aborderons spécifiquement le système nerveux, les muscles, les ligaments mais nous reviendrons sur les organes, les glandes et les réflexes.

Anne Garrigues est éducatrice somatique par le mouvement, certifiée par la School for Body-Mind Centering®. Elle continue sa formation pour devenir praticienne BMC®. Elle exerce comme danseuse improvisatrice, chorégraphe et pédagogue. Elle crée des événements contrastés, performances, pièces ouvertes ou chorégraphies écrites. La danse américaine l'a profondément influencée, dans ses approches corporelles comme dans sa pensée.

« L'expérience du toucher me paraît toujours fondatrice.

Elle relie chacun avec lui-même, les autres et l'environnement.

Elle s'adresse à chaque cellule de nos corps.

Lorsque je touche, je suis touchée...

Apprendre les uns des autres, toucher, regarder, écouter, s'accompagner...

C'est une mise en mouvement à inventer... infiniment. »