

## Faragous

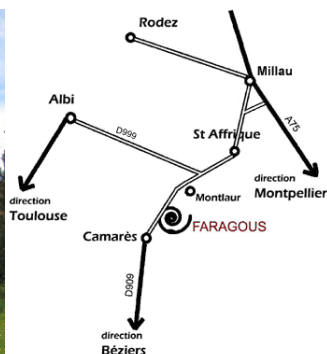
Faragous est un hameau situé au cœur du Rougier dans le sud Aveyron, près de St Affrique, au sein du Parc Régional des Grands Causses.

Le lieu est équipé d'une grande salle de danse, de trois gîtes pour l'hébergement et des espaces extérieurs.

La présence du Rougier et des éléments naturels, ses grands espaces, la nature, en font un lieu de repos et de recueillement, un lieu d'inspiration et de création.



Par la route : 1h45 de Montpellier, 1h45 de Béziers, 2 h de Toulouse, 1h d'Albi, 1h30 de Rodez



### INFOS- INSCRIPTIONS :

[grandirpasapas@gmail.com](mailto:grandirpasapas@gmail.com)

<https://grandir-pas-a-pas.over-blog.com/>

[gîte@faragous.com](mailto:gîte@faragous.com)

[www.faragous.com](http://www.faragous.com)

## RENCONTRES PLURIELLES : STAGE BODY MIND CENTERING® et DANSE IMPROVISEE

**du 19 au 23 août 2024**



animé par Urs Stauffer, Muriel Migayrou et Delphine Gaud

**à FARAGOUS**  
(Camarès, Aveyron)

[grandirpasapas@gmail.com](mailto:grandirpasapas@gmail.com) [gîte@faragous.com](mailto:gîte@faragous.com)

**Le Body-Mind Centering®** est une approche du mouvement et de l'apprentissage de la conscience du corps, initiée par Bonnie Bainbridge Cohen, éducatrice, thérapeute, artiste du mouvement. **FARAGOUS** accueille depuis près de 30 ans des stages de BMC®. Cet été, nous continuons ce chemin avec un stage animé par **trois praticien.nes en BMC®** : **Urs Stauffer**, danseur-pédagogue qui vient à Faragous depuis son origine, **Muriel Migayrou**, danseuse-fondatrice du lieu et **Delphine Gaud**, danseuse et chorégraphe. *Body-Mind Centering® et BMC® sont des marques enregistrées par Bonnie Bainbridge Cohen, utilisées avec permission.*

**Comment le BMC® vient nourrir la danse improvisée ? Comment chacun.e apporte son regard, sa démarche pour nous amener dans le mouvement ?**

### LA DANSE : UNE VOIE D'EXPRESSION ANCESTRALE

par Urs Stauffer



Le besoin de s'exprimer fait partie intégrante de la condition humaine. Le mouvement est une des formes des plus efficaces pour le faire.

Le squelette est la structure de base de l'architecture de notre corps et il dépend grandement de la qualité de présence de nos

organes afin de trouver le soutien nécessaire pour inscrire notre mouvement dans l'espace environnant. En explorant quelques aspects basiques de l'embryologie humaine, nous permettons à nos cellules de se souvenir de la relation dynamique qui existe depuis bien avant notre naissance entre os et organes. Elle nous permet d'intégrer ces liens dans la danse de notre corps d'adulte.

C'est en 1990 que j'ai travaillé pour la première fois avec Bonnie Bainbridge Cohen. Je faisais alors ma formation de base en divers disciplines de danse à Berlin. Depuis, je n'ai plus arrêté de partager mes expériences en mouvement avec des publics professionnels et amateurs dans un grand nombre de pays. Steve Paxton et Anna Halprin comptent aussi parmi les professeurs qui m'ont le plus marqué. Je suis certifié en Integrative Bodywork And Movement Therapy(TM) et en tant que Praticien et Educateur Somatique par le Mouvement en BMC® et j'ai été appelé par Bonnie pour figurer parmi ses assistants en 2017 et 2019.

### LES AILES DU DÉSIR , EMBRESSER LE VIVANT

par Muriel Migayrou

Durant cet atelier nous verrons comment les sens et les perceptions, la relation main /œil, les fluides, la présence organique nous aident à nous engager dans le mouvement.

La cage thoracique, la respiration, la ceinture scapulaire, le cœur et les poumons sont un support de liberté des bras, des épaules, de la nuque. Ils nous permettent d'entrer en relation, d'embrasser le vivant.



Le BMC® est un processus corporel qui permet d'être plus libre dans son mouvement. Il développe la tonicité, la souplesse, la détente, la vitalité et permet d'être plus pleinement soi-même.

Pour moi, le BMC® éveille une conscience corporelle subtile, la dimension poétique et imaginaire du corps. C'est un outil pour la créativité.

Lorsque j'ai rencontré le BMC® en 1994, j'ai eu la sensation d'arrêter de courir derrière

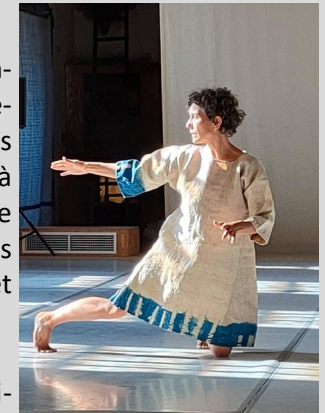
la danse et de trouver peu à peu mon expression personnelle. Mon installation dans le Rougier à Faragous, dans un environnement naturel nourricier pour ma danse, m'a permis d'accueillir de nombreux danseurs pratiquant le BMC® ainsi que d'autres pratiques somatiques (dont le Continuum movement) qui sont devenus de précieux supports à ma pédagogie. Je suis praticienne de BMC® depuis 2010 et vient de terminer la formation fasciathérapie (MDB) .

### SE LAISSER TRAVERSER

par Delphine Gaud

En visitant les différents aspects de notre structure axiale, espace que les artistes éveillent et sollicitent constamment, nous réaliserons combien ce canal multi-forme nous soutient.

Plus nous entrerons en contact avec lui, plus nous serons en mesure de créer des liens autour de nous. Grâce à cet axe réceptif et fluide nous ferons émerger des danses subtiles, puissantes et créatives.



**Delphine Gaud** est praticienne de BMC® depuis 2011.

Danseuse (formée au CNDC d'Angers), chorégraphe et formatrice, elle donne le jour aux projets de La Cie La Trisande. Elle est aussi interprète dans d'autres équipes chorégraphiques ou pluridisciplinaires, assistante à la mise en scène et préparatrice corporelle dans le domaine théâtral et musical. Sa pratique repose aujourd'hui sur l'improvisation et la composition instantanée.

**Dates** : accueil à partir du dimanche 18 août 18h - départ le vendredi à partir de 17h (après le rangement et ménage du lieu)

**Prix** : pédagogie 360 € (arrhes 200 € ) 27h + 10 € adhésion à l'association Grandir Pas à Pas -

**Hébergement** chambre de 19 € à 22 €/nuit - **Repas** : en gestion libre - Possibilité de s'organiser pour des repas collectifs.

Stage accessible à tous.

### CONTACTS- INSCRIPTION

[grandirpasapas@gmail.com](mailto:grandirpasapas@gmail.com)

où [gite@faragous.com](mailto:gite@faragous.com)