

Chaque mois  
à la PAM

# En corps vivant !

Un samedi après-midi pour ralentir et  
rencontrer nos corps, dans leur profondeur,  
leur vitalité et leur expressivité...

Life Art Process

14/12/24 - 26/04/25

Feldenkrais

16/11/24 - 22/03/25

Body Mind Centering

21/09/24 - 18/01/25

Danse intuitive

19/10/24 - 08/02/25

30 à 50€  
Inscription :  
[encorpsvivant@gmail.com](mailto:encorpsvivant@gmail.com)



Même si nous l'oublions bien souvent, il y a **mille façons d'être en lien avec notre corps.**

Pour l'année qui vient, nous avons à coeur de vous en faire découvrir 4 :

- > **le Body-Mind Centering®**
- > **la danse intuitive**
- > **le Feldenkrais**
- > **le Life Art Process®**

Ces pratiques corporelles nous touchent particulièrement et nous paraissent essentielles pour habiter nos corps, nous relier à ce qui nous anime profondément et nourrir ainsi de nouvelles façons d'être au monde. Chacune a sa couleur et vous permettra de vous relier à une dimension particulière de votre intériorité corporelle.



Body Mind Centering®



Life Art Process®



Danse intuitive



Feldenkrais



Judith Visioli  
Feldenkrais



Jeanne Dobriansky  
Life Art Process®

[alliam.fr](http://alliam.fr)



Rozenn Dubreuil  
Body Mind Centering®

[lespiedsnus.net](http://lespiedsnus.net)



Coline Quintin  
Danse intuitive

Photos : Thierry Tanter



# Le Body Mind Centering®

une rencontre étonnante avec la matière vivante de notre corps, qu'il soit immobile ou en mouvement.

Le **Body Mind Centering®** est une étude du corps vivant, principalement par des explorations de mouvement et de toucher, mais aussi par l'étude de l'anatomie et de la physiologie. Ce travail invite à une découverte des systèmes du corps (squelette, organes, muscles...) qui font chacun émerger des états de corps, des qualités de mouvements et des états d'esprit spécifiques.

**Deux ateliers prévus,  
de 14h30 à 17h30 :**

**- le 21/09/24**

**- le 18/01/25**

Inscription par mail :  
[encorpsvivant@gmail.com](mailto:encorpsvivant@gmail.com)



# Rozenn Dubreuil

Danseuse, pédagogue et éducatrice somatique  
du mouvement en Body Mind Centering®.

Depuis mon plus jeune âge, [la danse m'accompagne, me nourrit, me soigne, m'apprend, me guide](#). Aujourd'hui, j'en vis professionnellement et partage cet élan, que ce soit dans l'enseignement ou dans la création auprès de publics très variés. En 2010, j'initie l'aventure des Pieds Nus, association dans laquelle je m'épanouie, j'explore, je teste, j'ose, je questionne. Je me dis une [artiste de terrain](#), qui cherche et approfondit son exploration en danse dans le partage et l'observation. La notion de plaisir est prépondérante dans mon travail, [plaisir d'être et de créer ensemble](#), de mettre son corps en mouvement que ce soit dans l'effort ou le bien-être.

## Ma rencontre avec le BMC®

En me laissant guider par ce que la vie me propose, j'ai rencontré le BMC®. Cette pratique m'a ouvert un champ d'explorations dansées incroyables et un autre regard sur le mouvement, la danse et l'enseignement. Danser à partir de ses organes, de ses liquides...quel bonheur ! [Aller à la rencontre de mon corps vivant m'a redonné confiance](#), m'a permis de m'accueillir, de m'accepter parmi les autres vivants et de trouver le support en moi pour affronter les difficultés de la vie.



# Le Feldenkrais®

une invitation à ralentir, à sentir et écouter plus finement ce qui se joue en nous.

Le travail en **Feldenkrais** prend le mouvement comme une clé pour mieux se connaître, observer nos fonctionnements habituels et découvrir de nouvelles façons de faire. On propose de ralentir et de réduire l'amplitude du mouvement, pour prêter attention à des détails, comme les déplacements du squelette, l'activité des muscles, ou les pensées qui nous traversent pendant l'action. Peu à peu, on développe une meilleure adéquation entre nos intentions et nos gestes, une qualité et une précision dans les gestes du quotidien ou plus spécialisés.

Deux ateliers prévus,  
de 14h30 à 17h30 :

- le 16/11/24

- le 22/03/25

Inscription par mail :  
[encorpsvivant@gmail.com](mailto:encorpsvivant@gmail.com)

# Judith Visioli

Praticienne de la méthode Feldenkrais,  
enseignante et musicienne.

C'est au sein de l'association Openfeld que je donne, depuis 2012, des [cours collectifs, individuels et des ateliers de Feldenkrais](#). Etant par ailleurs fort intéressée par la [musique](#), et en particulier le [chant](#), je propose parfois un travail plus spécifiquement orienté vers la [voix](#), parlée et chantée.

## Ma rencontre avec le Feldenkrais

Jeune adulte, j'ai éprouvé l'envie et le besoin d'explorer différentes pratiques artistiques et corporelles. La première fois que j'ai suivi une séance de Feldenkrais, j'ai été frappée par le [relâchement nerveux](#), en même temps que la [précision](#) et la [richesse de sensations](#) que j'y trouvais. La suite du chemin avec cette pratique m'aide à trouver davantage de douceur et d'intimité avec moi-même, à m'orienter plus clairement dans le monde qui m'entoure, et à développer la curiosité et le plaisir de m'exprimer librement.



# Le Life Art Process®

un dialogue intime avec notre corps expressif,  
en lien avec l'imaginaire, le dessin et les mots.

En mêlant mouvement libre, dessin spontané et écriture intuitive, le **Life Art Process®** invite à renouer avec l'acte créatif, en partant de ce qui est vivant pour soi, dans l'instant. Il s'agit de se laisser porter par un geste, une couleur, une image ou un mot, et d'explorer les espaces entre les canaux expressifs : danser un dessin, dessiner une sensation, faire parler un mouvement... tout cela, à partir du matériau sensible et mouvant de nos vies.

Deux ateliers prévus,  
de 14h30 à 17h30 :

- le 14/12/24

- le 26/04/25

Inscription par mail :  
[encorpsvivant@gmail.com](mailto:encorpsvivant@gmail.com)



Photos : Thierry Tanter



# Jeanne Dobriansky

Praticienne en Life Art Process, facilitatrice  
en intelligence collective, thérapeute

Je suis passionnée de danse, de pédagogie et d'entrepreneuriat. Indépendante depuis 2013, j'ai fondé l'organisme Alliam pour accompagner les personnes et les organisations à ressentir leurs projets pour mieux y réfléchir. Je propose des chemins innovants pour travailler sur soi ou sur un projet, en s'appuyant sur l'intelligence du corps et les arts expressifs... Une façon de replacer le vivant au coeur de nos projets, pour que ce soient eux qui nous portent !

## Ma rencontre avec le Life Art Process®

Je me sens particulièrement vivante à travers l'expression artistique – en particulier la danse et la musique, l'improvisation et le jeu. C'est ce goût pour la créativité sous toutes ses formes, conjugué à l'envie de me rencontrer profondément, qui m'a conduite en Californie, pour me former au Tamalpa Institute et devenir praticienne en Life Art Process®. Je découvre alors une autre façon de travailler sur mes projets, goûte à la saveur d'une idée qui a cheminé dans mon corps et à la clarté d'une vision incarnée.





# La danse intuitive

une exploration de nos possibilités créatives à travers la danse, le jeu et le lâcher prise.

La danse intuitive consiste à amener son attention sur son corps, à se mouvoir à partir de ses ressentis et à exprimer son état intérieur à travers la danse. C'est un moment que l'on prend pour se retrouver, se détendre et se revitaliser.

**Deux ateliers prévus,  
de 14h30 à 17h30 :**

**- le 14/12/24**

**- le 26/04/25**

Inscription par mail :  
[encorpsvivant@gmail.com](mailto:encorpsvivant@gmail.com)

# Coline Quintin

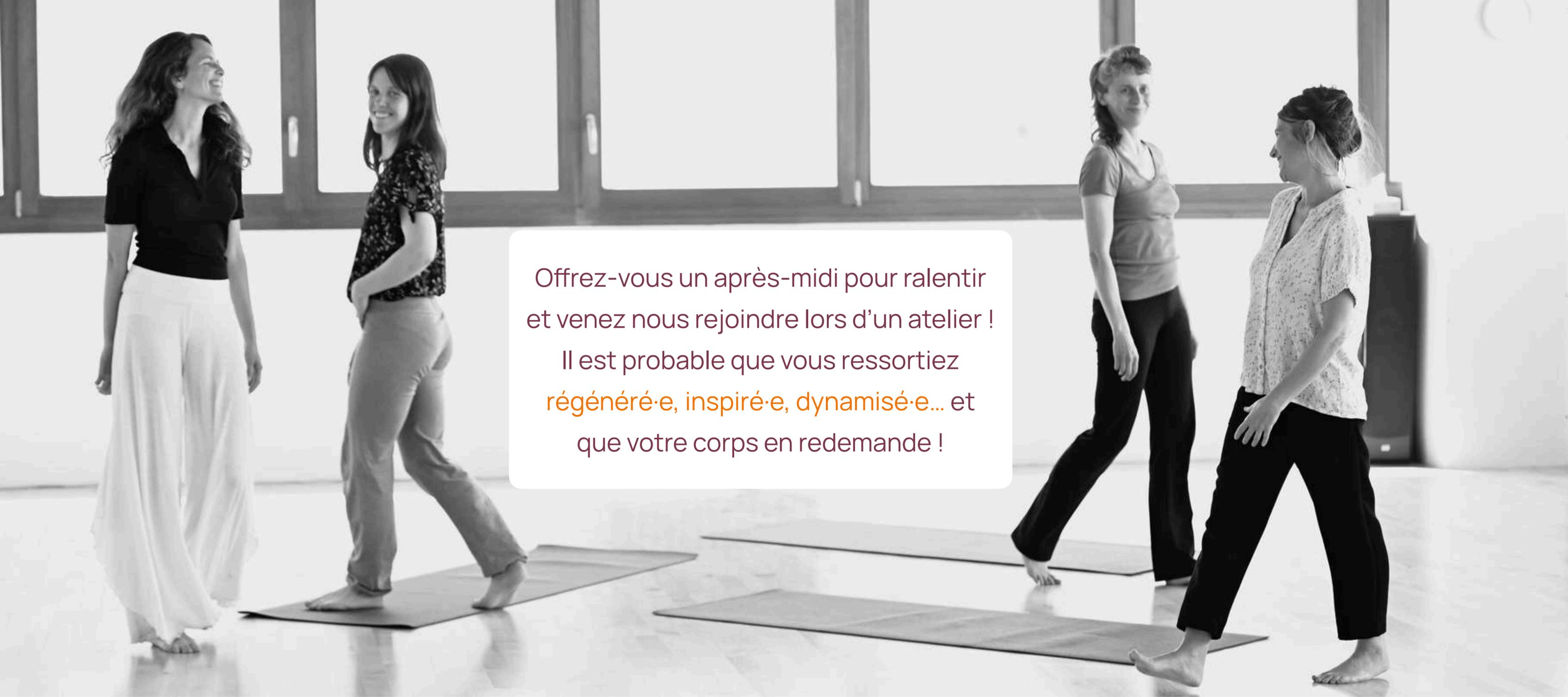
Danseuse, pédagogue et éducatrice somatique  
du mouvement en Body Mind Centering®.

J'ai suivi des études chorégraphiques au conservatoire de Paris (2005-2008) et pédagogiques au CEFEDM de Poitiers (2009-2011). La danse est pour moi une source de bien-être et d'épanouissement. J'aime beaucoup improviser, en solo ou avec d'autres, pour moi comme dans l'espace public.

## Ma rencontre avec la danse intuitive

C'est à l'adolescence que je me suis orientée vers des études de danse contemporaine en horaires aménagés et que j'ai commencé à pratiquer diverses méthodes somatiques comme le BMC®, la technique Alexander®, la Fasciathérapie Danis Bois, l'Eutonie. Ces méthodes me permettaient de me mouvoir d'une façon plus douce et moins exigeante que dans ma formation de danseuse interprète et de développer une relation à mon corps saine et bienveillante. Quand j'ai commencé à enseigner la danse contemporaine, j'ai rapidement fait des ponts entre celle-ci et la recherche de détente et de bien-être, c'est ainsi que j'ai créé une forme de danse personnelle que j'ai nommé la danse intuitive.





Offrez-vous un après-midi pour ralentir  
et venez nous rejoindre lors d'un atelier !  
Il est probable que vous ressortiez  
**régénéré·e, inspiré·e, dynamisé·e...** et  
que votre corps en redemande !

Inscription par mail, en précisant  
la pratique et la date de l'atelier :  
[encorpsvivant@gmail.com](mailto:encorpsvivant@gmail.com)

30 à 50€ l'atelier, selon  
vos possibilités et  
votre envie de soutenir  
cette proposition

