

Faragous

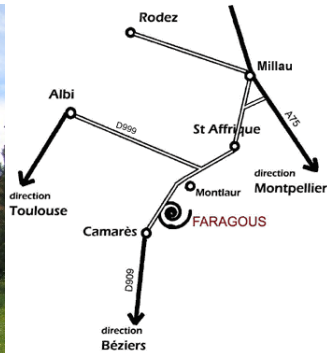
Faragous est un hameau situé au cœur du Rougier dans le sud Aveyron, près de St Affrique, au sein du Parc Régional des Grands Causses.

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 :

gîte@faragous.com

www.faragous.com

Association grandir Pas à Pas :

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

2ème RENCONTRES PLURIELLES : **STAGE BODY MIND CENTERING® et DANSE IMPROVISEE**

du samedi 1^{er} au jeudi 6 mars



animé par Urs Stauffer, Muriel Migayrou et Delphine Gaud

à FARAGOUS
(Camarès, Aveyron)

grandirpasapas@gmail.com 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®. Nous continuons la 2ème édition de ces rencontres plurielles après le succès du stage de cet été, avec les **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 ?

ESPACE par Urs Stauffer



C'est quoi l'espace? Comment je le perçois? Quelles sont les informations qu'il contient Comment l'espace est-il en lien avec nos corps en mouvement ? Comment communiquer la matière avec l'espace? À travers l'espace? Pendant ce stage, j'aimerais attirer notre

attention sur l'invisible - et pourtant existant - *espace* ou *espaces*. Pendant mes longues années d'études avec Bonnie Bainbridge Cohen j'ai appris à prêter attention aux espaces en moi et autour de moi. Soutenus par quelques éléments clés de l'embryologie humaine, nous explorerons ensemble les espaces en mouvement. Ce voyage dansé nous emmènera parfois au cœur de nos jardins secrets pour nous ouvrir ensuite à l'espace partagé.

« 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 et pratiques somatiques à Berlin. Depuis, je partage mes compétences avec des publics professionnels et amateurs dans un grand nombre de pays. A part Bonnie, Steve Paxton et Anna Halprin comptent 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 Éducateur Somatique par le Mouvement en BMC® et j'ai été appelé par Bonnie pour figurer parmi ses assistants en 2017 et 2019. »

L'ESPACE ... DU DEDANS, DU DEHORS ? par Muriel Migayrou

Espace sacré ... Espace des possibles.
Le contour, la surface, le volume.
Les directions, les axes, la sphère, la spirale
Le point de vue... la face cachée de la lune

Lors de ces rencontres plurielles autour du thème de l'espace, clef essentielle d'un corps en mouvement qui rencontre, s'individualise et incorpore peu à peu son essence profonde, j'aimerais aborder l'univers des fascias, des membranes, de nos contours et volumes en transformation permanente, l'espace de la traversée ...

La danse nous permettra de nous immiscer entre, dans, avec soi et les autres. Les improvisations se construiront et traceront l'espace de nos rencontres.



Muriel Migayrou, danseuse, praticienne de BMC®, fasciathérapeute (MDB) - Le BMC® permet d'être plus libre dans son mouvement de vie et permet d'être plus pleinement soi-même. Pour moi, il éveille une conscience corporelle subtile, la dimension poétique et imaginaire du corps. C'est un outil pour la créativité qui nourrit pleinement ma danse.

LES DYNAMIQUES DE L'ESPACE par Delphine Gaud

Comment je perçois l'espace en moi? Comment je peux le créer ? Comment la qualité de mon espace intérieur peut-il modifier ma perception du temps ? Je navigue de moi à moi Je me déplace vers l'autre Je voyage dans l'espace qui m'entoure. Je le perçois, mais lui aussi me perçoit...et il me bouge ! Je navigue de moi à moi. Je me déplace vers l'autre. Je voyage dans l'espace qui m'entoure. Je le perçois, mais lui aussi me perçoit...et il me bouge ! Notre mise en œuvre se fera à partir de l'espace cellulaire, notre premier habitat et à partir de nos sens et de nos perceptions. Nous visiterons, par le toucher et le mouvement, nos structures corporelles tant que contenants et contenus. Nous aborderons en mouvement et avec les appuis de l'improvisation guidée, comment s'approprier l'espace, avec entre autres la notion d'affordance et de ressources de l'environnement, de JJ Gibson (ou comment faire son nid ou sa chambre à soi...)

Nous jouerons à équilibrer et à déséquilibrer l'espace. Nous jouerons avec les lignes dynamiques des paysages proches ou lointains et nous nous inviterons mutuellement dans nos paysages imaginaires.

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, assistante à la mise en scène et préparatrice corporelle dans le domaine théâtral et musical.



Dates : du samedi 1er mars 2025 à 18h au jeudi 6 mars 2025 à 16h - Accueil à partir du samedi 16h - départ le jeudi à partir de 16h (après le rangement et ménage du lieu).

Prix : pédagogie 360 € (30h + 10 € adhésion à l'association Grandir Pas à Pas - **Réservation** : arrhes demandés 200 €

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

CONTACTS- INSCRIPTION

gîte@faragous.com