

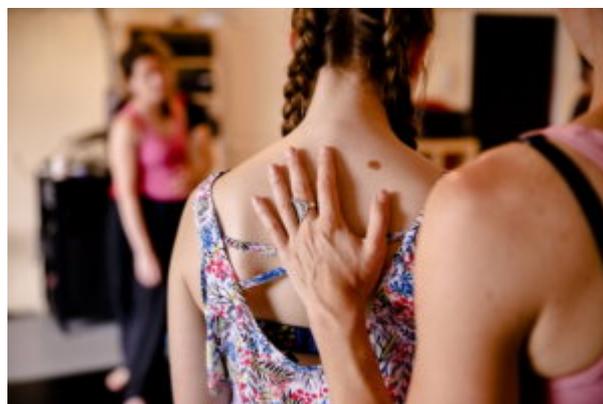
Cécilia RIBAULT

LE BODY-MIND CENTERING®

« L'esprit est comme le vent et le corps comme le sable; si vous voulez savoir comment souffle le vent, vous pouvez regarder le sable » Bonnie Bainbridge Cohen



ORIGINE



Créé dans les années 70 par Bonnie Bainbridge Cohen, le Body Mind Centering® est une approche corporelle somatique proposant d'étudier de manière « expérientielle » les différents systèmes anatomiques et physiologiques qui nous constituent. Basée sur le mouvement, la visualisation, le toucher et parfois l'émission vocale cette approche douce permet de développer une meilleure conscience corporelle.



PROCESSUS

Au cœur du Body-Mind Centering® (BMC®) se trouve le processus d'incorporation, ou *embodiment* en anglais. Il s'agit d'un chemin de conscientisation profonde, fondé sur l'expérience directe du corps – de ses tissus, de ses cellules, de ses structures internes vivantes.

À travers le mouvement, le toucher, la visualisation et l'écoute intérieure, la pratique du BMC® invite à affiner la perception de soi, à retrouver plus de confort, de fluidité et d'aisance dans le geste et la posture. Elle permet également de réduire le stress, de mieux réguler le système nerveux, et de renouer avec l'unité corps-esprit.

Le BMC® offre aussi l'opportunité d'explorer certaines étapes du développement psychomoteur, pour identifier et transformer des schémas corporels ou émotionnels limitants. Cette approche somatique peut ainsi favoriser des changements en profondeur, en se reconnectant à l'intelligence du corps vécu.

Aujourd'hui, le Body-Mind Centering® est pratiqué dans de nombreux domaines : pratiques corporelles et artistiques (danse, yoga, théâtre, voix), domaines du soin (kinésithérapie, ostéopathie, ergothérapie, psychothérapie), pédagogie et développement de l'enfant, activités sportives et psychophysiques.

Une méthode vivante, adaptable, au service de toute personne en recherche de sens, de présence et de transformation par le

corps.



ATELIERS EN GROUPE

Vous serez invité.e.s au cours d'un atelier à explorer de différentes manières: par la visualisation, le toucher, le mouvement, l'émission vocale, l'observation d'images anatomiques. Parfois, des temps de verbalisation permettront à l'issue de certaines explorations de mettre en commun vos ressentis.

Ainsi, ensemble nous partirons à la découverte ou re-découverte de notre squelette, nos muscles, nos fascias, nos organes, nos organes, notre système nerveux, notre développement embryonnaire, nos schèmes neuro-cellulaires, etc...

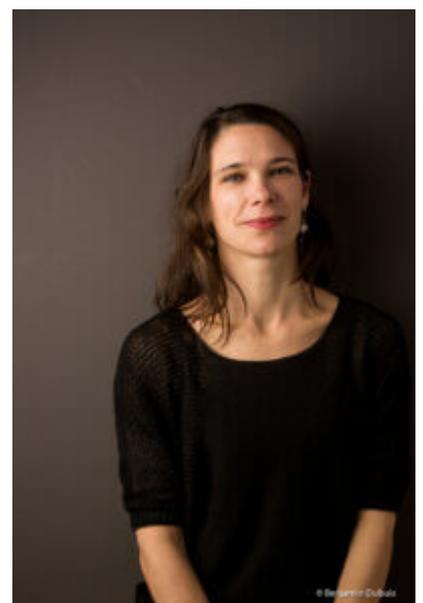
SÉANCES INDIVIDUELLES



Ce type de séance a pour but de vous accompagner individuellement en réponse à vos demandes spécifiques et/ou mes suggestions. C'est une proposition d'exploration à partir de questions ou de problématiques posées. Il s'agit à partir de là de mettre en mouvement, de soutenir un processus, cela se faisant à deux, dans une relation dynamique entre vous et moi.

La séance débute généralement par un temps d'échange verbal qui permet de déterminer la suite de la séance. Au cours d'une séance je peux m'appuyer sur le toucher (sur table de massage ou au sol), l'invitation au mouvement, la verbalisation, la visualisation avec ou sans le support d'objets pédagogiques et de livres anatomiques et physiologiques.

□INTERVENANTE: Cécilia Ribault



Chorégraphe, danseuse, éducatrice somatique et praticienne certifiée par l'association SOMA à Paris en Body-Mind

Centering®.

Mon travail s'articule entre la création et la sensibilisation artistique, l'enseignement de la danse et du Body-Mind Centering® ainsi que l'accompagnement en séance individuelle en BMC® et réflexologie plantaire.

Ces différents champs d'action nourrissent avec sens et unité mon engagement dans le monde.

CONTACT / RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Tél : 06.79.78.13.42

E-mail : satardanse@gmail.com

Site web : <https://www.cecilia-ribault.com>

TARIFS :

Atelier: durée 2h / coût 25 euros – (20 euros après 5 ateliers suivis ou si déjà adhérents aux Ateliers du champ Girault)

Séance individuelle: durée 1h15 / coût 60 euros (55 euros pour les personnes déjà adhérentes aux Ateliers du champ Girault)

Les tarifs (25 euros/ atelier et 60 euros / séance individuelle) incluent le montant de l'adhésion obligatoire aux Ateliers du Champ Girault.

HORAIRES ET CALENDRIER :

Les ateliers et séances individuelles sont maintenus pendant les vacances scolaires.

Ateliers bi-mensuels le jeudi de 14h à 16h :

- 13/03 ; 27/03 ; 10/04 ; 24/04 ; 15/05 ; 22/05 ; 05/06 ; 19/06/2025

Séances individuelles sur rendez-vous le mardi ou le vendredi entre 13h30 et 16h30.

Pour les ateliers comme les séances individuelles, il est important de pouvoir commencer à l'heure vous êtes donc invités à arriver un peu en avance.

Une tenue ample et confortable est conseillée de manière à être libre de ses mouvements et à avoir suffisamment chaud. Préférez les chaussettes aux collants de manière à pouvoir vous mettre pieds nus s'il fait suffisamment chaud et si cela ne vous pose pas de problème. Vous aurez ainsi de meilleurs appuis au sol.

CET ÉTÉ 2025 – Proposition d'un cycle de 11 ateliers matinaux sur le système nerveux & les glandes endocrines

Tous les ateliers auront lieu de 10h à 13h les:

- 15, 17, 18 juillet
- 21, 22, 23, 24 juillet
- 28, 29, 31 juillet et 1er août

Les ateliers peuvent être suivis dans leur intégralité ou à la carte. Voir ci-dessous les précisions tarifaires.

Tarifs de base pour les adhérents

- 1 atelier : 30 €
- 3 ateliers : 70 €
- 5 ateliers : 100 €
- 11 ateliers : 180 €

Pour les non-adhérents aux Ateliers du Champ Girault, une adhésion de passage de 5 € par atelier est demandée jusqu'à 4

ateliers. À partir de 5 ateliers, l'adhésion annuelle de 22 € est requise.

Et aussi

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / SÉANCES INDIVIDUELLES sur rendez-vous

Le pied, considéré comme la racine de l'arbre est un peu comme la sentinelle ou le porte parole de la santé physique et mentale.

Par l'application de différents types de stimulations par massages ou pressions sur des zones réflexes du pied la réflexologie plantaire relaxe, stimule les circulations sanguine et lymphatique, aide à détoxifier le corps, aide à lutter contre le stress et ses effets, soutient le rééquilibrage énergétique du corps et contribue à un mieux-être global de la personne. Prendre soin de ses pieds n'est pas un peu prendre soin de son ancrage dans le monde?

Je suis certifiée en réflexologie plantaire par l'institut de Réflexologie plantaire de Touraine.

Mêmes jours, horaires, conditions et tarifs que les séances individuelles de Body-Mind Centering® (voir plus haut).

AUTRES LIEUX ET ACTIVITÉS

Ateliers Body-Mind Centering® et danse au Petit Morier à Tours certains vendredi matin à partir de mars 2025.

Voir le lien :
<https://www.petitmorier.fr/les-ateliers-mensuels-au-petit-morier/>

