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 1970 par Bonnie Bainbridge Cohen, le Body-Mind Centering® est une approche somatique qui propose d'explorer les systèmes corporels de façon expérientielle. À travers le mouvement, la visualisation, le toucher et parfois la voix, elle permet de développer une conscience corporelle fine et sensible.

PROCESSUS

Au cœur du BMC® se trouve le processus d'**incorporation** (*embodiment*) :
un chemin d'écoute profonde de soi, fondé sur la relation sensible avec les tissus, les cellules, les structures internes du corps vivant.

La pratique invite à :

- affiner la perception de soi,
- retrouver fluidité et confort dans le mouvement,
- réguler le système nerveux,
- renouer avec l'unité corps–esprit.

Elle ouvre aussi l'exploration de l'embryologie et du développement psychomoteur, permettant de revisiter certains schémas corporels ou émotionnels, et d'en soutenir la transformation.

Le BMC® est aujourd'hui pratiqué dans de nombreux domaines : danse, théâtre, soins corporels, pédagogie, sport, développement personnel…

CETTE ANNÉE, LES ATELIERS PROPOSÉS S'ARTICULENT AUTOUR DE DEUX AXES COMPLÉMENTAIRES: LE BODY-MIND CENTERING® (BMC®) ET LE BMC® APPLIQUÉ A LA DANSE. Ils alternent chaque semaine pour offrir un parcours riche et varié.

ATELIERS EN GROUPE ouverts à toutes et tous – inscription souhaitée

Deux types d'ateliers sont proposés chaque jeudi de 14h à 16h30 en alternance :

- **Les ateliers de Body-Mind Centering®**
  Les ateliers offrent un espace d'exploration sensible et de mise en mouvement, à partir de différentes modalités proposées selon les séances : visualisation, toucher, observation anatomique, voix, silence, écoute intérieure…

  Chaque atelier est une invitation à affiner la perception de soi en relation avec un ou plusieurs systèmes du corps : squelette, muscles, fascias, organes, liquides, système nerveux…

  Certaines séances peuvent aussi ouvrir à une exploration du développement embryologique ou psychomoteur, pour nourrir une compréhension incarnée de nos appuis, de nos schémas, de notre relation à l'espace et au mouvement.

  Des temps de verbalisation peuvent ponctuer les séances,

pour poser des mots sur les expériences vécues.

- **Les ateliers de Body-Mind Centering appliqué à la danse** :

Associé à la danse, le Body-Mind Centering® devient un puissant outil d'expression et d'exploration de l'expression dansée. L'écoute subtile du corps qu'il induit ouvre à plus de confort postural, une meilleure coordination, et une conscience élargie du geste. Ces ateliers sont des invitations à entrer dans le mouvement à partir de nos paysages anatomiques et physiologiques pour nourrir, habiter sa danse et mieux en intégrer les fondamentaux: conscience corporelle, différentes qualités gestuelles, relation à l'espace, au poids, au temps, à l'imaginaire, au.x partenaire.s.

SÉANCES INDIVIDUELLES ouvertes à toutes et tous – sur rendez-vous

Les séances individuelles permettent d'accompagner un chemin plus personnel, à partir de vos demandes spécifiques ou de propositions ciblées. Elles reposent sur une relation de confiance, un dialogue à deux, et un processus d'exploration à la fois verbal, sensoriel et corporel.

Selon les besoins, j'y mobilise :

- le toucher (au sol ou sur table),
- le mouvement,
- la visualisation,
- des supports pédagogiques (livres, objets, images anatomiques…).

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.

HORAIRES ET CALENDRIER 2025-2026

Ateliers: Ils ont lieu chaque jeudi (hors vacances scolaires et jours fériés), de 14h à 16h30 – inscription souhaitée

BMC® appliqué à la danse:

- 25 septembre – séance découverte gratuite

- 9 octobre
- 6 novembre
- 20 novembre
- 4 décembre
- 18 décembre
- 15 janvier
- 29 janvier
- 12 février
- 19 mars
- 2 avril
- 30 avril
- 21 mai
- 4 juin
- 18 juin

Body-Mind Centering®:

- 2 octobre – séance découverte gratuite

- 16 octobre
- 13 novembre
- 27 novembre
- 11 décembre
- 8 janvier
- 22 janvier
- 5 février
- 5 mars
- 26 mars
- 9 avril
- 7 mai

- 28 mai
- 11 juin
- 25 juin

Séances individuelles sur rendez-vous uniquement: le mardi entre 13h00 et 16h30 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.

TARIFS

Ateliers

Ateliers découverte gratuits dans chaque discipline proposée :
– Body-Mind Centering® – Danse : jeudi 25 septembre 2025
– Body-Mind Centering® : jeudi 2 octobre 2025

Ensuite pour les ateliers suivants, il est possible de suivre une seule des deux disciplines ou l'ensemble des ateliers. Des formules souples (cartes) ou un engagement à l'année sont proposés.

Tarifs généraux

– Atelier à l'unité : 22 € (+ 5 € d'adhésion de passage si non adhérent·e)

– Carte 5 ateliers : 100 € (soit 20 €/atelier) + adhésion annuelle ou de soutien (*)

– Carte 10 ateliers : 180 € (soit 18 €/atelier) + adhésion

annuelle ou de soutien (*)

– Abonnement 15 ateliers (une discipline) : 225 € (soit 15 €/atelier) + adhésion annuelle ou de soutien (*)

– Abonnement 30 ateliers (deux disciplines) : 420 € (soit 14 €/atelier)+ adhésion annuelle ou de soutien (*)

Le règlement des abonnements peut être échelonné en trois versements (par chèques remis à l'inscription et encaissés selon un calendrier convenu ensemble).

Tarif solidaire

Le tarif solidaire s'adresse aux personnes pour qui le tarif plein constitue un frein à la participation. Il vise à rester simple, accessible et cohérent avec l'équilibre économique de l'activité.

– Atelier à l'unité : 15 € (incluant les 5 € d'adhésion de passage)
– Après 5 ateliers à ce tarif, la personne devient automatiquement adhérente annuelle (23 € cumulés), et les 2 € restants sont considérés comme un soutien.
– Une fois adhérente, le tarif solidaire passe à 12 € par atelier.

Ce fonctionnement progressif permet un accès équitable et clair à toutes et tous.

Séance individuelle

Séance découverte: 35 euros (dont 5 euros adhésion de passage)

Séances suivantes: 50 euros non adhérents /45 euros adhérents

(*) Adhésion à l'association Les Ateliers du Champ Girault :

- Adhésion de passage (ponctuelle – limité à 4 séances) : 5 € par séance

- Adhésion annuelle (obligatoire à partir de 5 séances) : 23 €
- Adhésion de soutien (facultative) : 30 €

Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignante transmettra.

CONTACT / RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Tél : 06.79.78.13.42

E-mail : satardanse@gmail.com

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

Et aussi

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / SÉANCES INDIVIDUELLES sur rendez-vous

La réflexologie plantaire s'inspire des pratiques de soin traditionnelles chinoises, égyptiennes et indiennes. Elle repose sur l'idée que chaque zone du pied correspond à un organe, une glande ou une partie du corps. Redécouverte et structurée au XXe siècle en Occident, cette approche holistique s'appuie aujourd'hui sur une compréhension fine des réflexes nerveux et énergétiques.

Le pied, racine de l'arbre humain, agit comme un véritable

messager de notre santé physique et mentale.

À travers différentes stimulations – pressions, massages, toucher précis des zones réflexes –

la réflexologie plantaire :

- favorise la relaxation profonde
- stimule les circulations sanguine et lymphatique
- aide à la détoxification de l'organisme
- soutient le rééquilibrage énergétique du corps
- et contribue à un mieux-être global

Ainsi, en agissant sur les pieds nous soutenons l'ensemble du corps pour favoriser détente et circulation de l'énergie.

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

Le Petit Morier 81 bd Jean Royer 37000 Tours

Ateliers Body-Mind Centering® appliqué à la danse les vendredi matin à partir du 19 septembre 2025.

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