

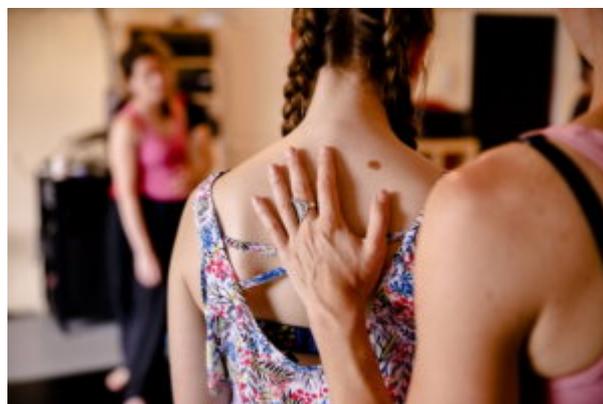
# Cécilia RIBAULT

## 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

Le processus d'incorporation, « embodiment » en anglais, est au cœur de l'approche du BMC®. C'est un processus de conscientisation s'appuyant d'abord sur l'expérience du corps, des tissus, des cellules.

La pratique du Body-Mind Centering® permet d'affiner le sens du mouvement, de trouver plus d'aisance et de confort dans les gestes et la posture, de mieux comprendre le lien entre son corps et son esprit, de diminuer le stress et autres troubles nerveux de ce type, d'explorer et de retraverser certaines étapes du développement psychomoteur ce qui peut contribuer à mieux comprendre certaines habitudes limitantes et à s'en libérer.

Cette approche somatique peut s'appliquer à une infinité d'activités professionnelles. À l'heure actuelle, il est utilisé en danse, en yoga et autres pratiques corporelles, dans le champ artistique (voix, musique, etc.) ; en ergothérapie, kinésithérapie, ostéopathie, psychothérapie, médecine, ainsi que par ceux qui travaillent sur le développement de l'enfant, la pédagogie, ou encore dans le domaine des disciplines sportives ou psychophysiques.



## **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...



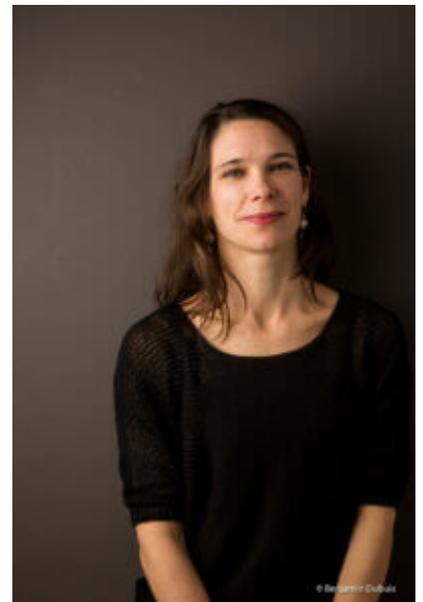
## **SÉANCES INDIVIDUELLES**

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](mailto: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 entre 13h30 et 16h30 :**

- 04/03 ; 11/03 ; 18/03 ; 25/03 ; 01/04 ; 08/04 ; 22/04 ; 29/04 ; 13/05 ; 20/05 ; 03/06 ; 10/06 ; 17/06 ; 24/06/2025

*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.*

**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/>

