

# Stage d'approfondissement de 9 jours

Ce stage "en deux temps" est l'occasion de partager avec spécificité l'essence de mes recherches de ces dernières années, émergeant de la rencontre entre le body-mind centering et le contact improvisation. Nous alternerons entre : expérimentations solo d'une matière somatique, mise en relation de cette matière en contact impro, accompagnement par le toucher et jams .

Ce qui nous intéressera :

- une danse fluide du moindre effort , agrandissant notre zone de confort /adaptabilité
- une réaffirmation de nos interdépendances avec la terre l'air et l'autre
- une écoute des rythmes internes et partagés
- un accordage des densités/tonus
- solo - duo - trio
- une approche sensible et douce des portés/chutes
- une plongée dans notre corps d'avant le langage ( embryologie, schèmes)  
.....et d'autres surprises que "je ne sais pas" et qui naissent de notre rencontre.

Ce stage est dédié à tous ceux qui veulent davantage, qui ont soif d'aller plus profond , et qui ont déjà éprouvé la matière du contact improvisation depuis quelque temps.

-----  
Modalités d'inscription :

1. écrire un email à Amélie : [amelie.belair@yahoo.fr](mailto:amelie.belair@yahoo.fr) + [alexcentr@yahoo.fr](mailto:alexcentr@yahoo.fr) (en copie)
2. Vous recevez votre acceptation, alors sécurisez votre place en faisant un virement international de 200 euros non remboursables **avant le 25 janvier** à :

Alexandre Guex, Banque Raiffeisen , 1510 Moudon, Suisse  
iban : CH3380482000002179201, swift banque : RAIFCH22

3. Le reste de la somme du stage sera à régler sur place en liquide.  
(arrangements possibles pour paiement soit en février soit en avril si besoin).

Inscriptions / infos : [amelie.belair@yahoo.fr](mailto:amelie.belair@yahoo.fr)

Attention : la participation aux 9 jours est obligatoire!

-----  
La formule c'est : un stage court + un stage long

Stage court : **du 3 février 18h au 5 février 18h** (soirées comprises , résidentiel)

Stage long : **du 07 avril 12h au 12 avril 17h** (soirées comprises, résidentiel)

Un programme plus détaillées vous sera adressé mi-janvier suite à votre inscription.

## Tarifs des 9 jours :

390 euros (délai paiement le 25 .01.17)

+ Adhésion association : 5 euros

+ Hébergement : entre 40 et 70 euros selon vos moyens / sur place dans des chambres communes ou possibilités de prendre votre propre tente ou camion

Repas Vegan à midi inclus. Matin et soirée, cuisine en gestion libre.

Maximum 16 inscriptions, puis liste d'attente.

**Alex Guex** est influencé par Bonnie Bainbridge , Eva Karzag, Urs Stauffer et Nancy Stark Smith. Il est en formation en Body-Mind Centering et bénéficie d'une formation en art-thérapie par le mouvement (LAP2). Il enseigne depuis 2011 dans toute l'Europe le Contact Improvisation sur fond de matière somatique.