

Descriptif

On pourrait définir la proprioception comme

“la perception de sa propriété”

Benoît Lesage

Le sens de soi devient un travail d'appro-prioception

[la proprioception englobe le sens du mouvement et des positions relatives des parties du corps, ainsi que le sens vestibulaire qui concerne l'orientation dans l'espace. [...]. La proprioception est le sens fondamental, sur lequel s'étaient les autres...]

La danse dans le processus thérapeutique
B Lesage, médecin, danseur, danse-thérapeute

Le flux postural dépend du tonus de l'individu ainsi que de sa capacité à passer d'une posture à l'autre.

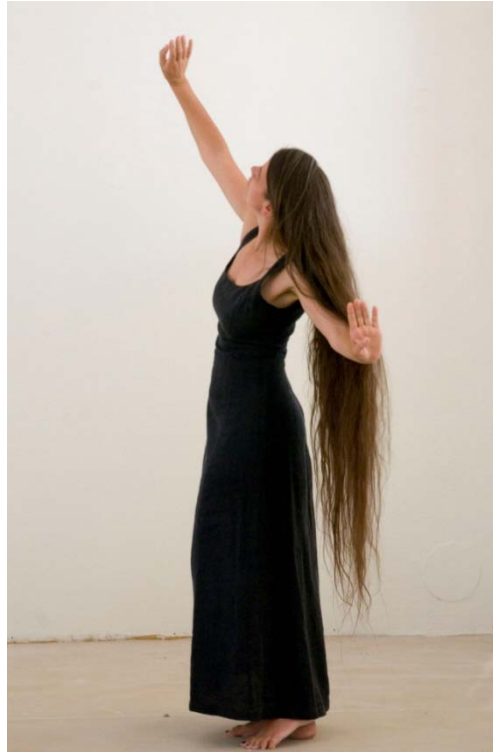
Sortir de l'im-posture, c'est une façon d'aller explorer des espaces corporels inédits afin de sortir de schèmes de fonctionnement stéréotypés

Dates

Les lundis soir

15.08/29.08/12.09/26.09/24.10/
14.11/28.11/12.12/09.01/23.01

Ainsi que le jeudi matin de
8h30 à 10h00 dès le 18 août



Animatrice : G. LB Robert

Centre Samèkh

Prélets 22a

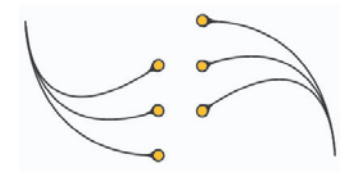
2206 les Geneveys sur Coffrane
info@centre-samekh.ch

Sortir

de

l'im-posture

Centre Samèkh



But du cours

● Explorer

Les processus de création du corps dans l'Espace et le Temps.

Comment le corps s'organise-t'il :

- Dans ses os
- Dans ses agencements articulaires
- Dans l'association des os/muscles qui donnent naissance à la modulation des tonus

● Découvrir

Sa relation à son corps, le sens de soi, comment les choses sont vécues au travers :

- Des tonus d'attitudes et d'action
- D'un centrage et d'un ancrage
- De la découverte de son axe

● Appréhender

Sa relation à soi, aux autres dans :

- L'exploration de ses limites
- L'éclosion et les dynamismes corporels
- La mise en place des schèmes de fonctionnement

● Expérimenter

Chaque posture, chaque geste est une façon d'être, de recevoir, de se présenter.

- Les configurations posturo-toniques ne servent pas directement à "signifier" ses émotions ou ses désirs, elles permettent avant tout de les vivre, de les authentifier.
- Les mouvements sont souvent révélateurs d'états intérieurs

● Dynamique des mouvements

Les quatre facteurs combinés: flux, poids, espace et temps, offrent la capacité de moduler ses mouvements.

- Sortir de la gesticulation
- Pour se découvrir en gestation
- Pour finalement aboutir à une gestion de ses sens par le mouvement.

➤ Côté pratique

Jour : Lundi soir

Heure : De 20h00 à 21h30

Jour : Jeudi matin

Heure : 8h30 à 10h00

Lieu : Centre Samèkh

Prix : 30.-frs / séance

Abonnement : 5X : 135.-

Abonnement : 10X : 250.-

Inscription : centre-samèkh

Info(at)centre-samekh.ch

032/857.11.25 (les Midis ou jeudi matin de 10h30 à 12h00)