

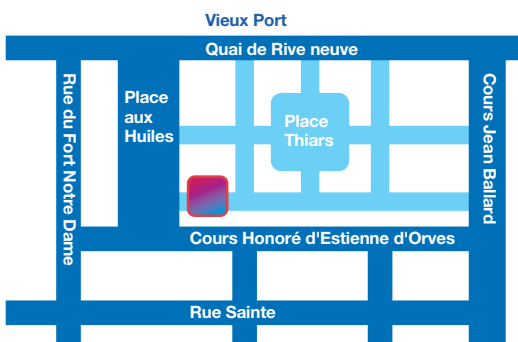
## Les Publics

- danseurs
- professionnels de la petite enfance
- comédiens
- psychomotriciens
- circassiens
- pédagogues, ...

## Tarifs

- Devis détaillé fourni sur demande.
- Adhésion obligatoire : 20,00 €
- Durée de chaque module : 30h00
- Possibilité de prise en charge au titre de la formation professionnelle : Afdas, Uniformation, employeurs, DIF, ...
- Inscriptions à l'adresse des Studios ou sur le site dans la rubrique : formation continue  
Programme téléchargeable en ligne

## Plan d'accès



## Contact

### les studios du cours

30, cours d'Estienne d'Orves - 13001 Marseille

- tél. 04 91 33 12 23
- mail : [contact@lesstudiosducours.com](mailto:contact@lesstudiosducours.com)
- [www.lesstudiosducours.com](http://www.lesstudiosducours.com)

*Les studios du cours se réservent le droit d'annuler ou reporter tout ou partie de la formation en cas de nombre insuffisant d'inscrits.  
Le règlement ne sera intégralement restitué qu'en cas d'annulation du stage, du fait des studios du cours.*



Centre de formation habilité par le Ministère de la Culture  
N° organisme de formation 93 130 82 29 13

# les studios du cours

## Body-Mind Centering® appliqué au mouvement

avec Lulla CHOURLIN,  
formatrice en BMC®



# Le BMC® éveille l'intelligence du corps et l'origine du mouvement

La formation est basée sur le BMC®  
et son intégration dans le mouvement.

Le BMC® permet de découvrir  
et d'expérimenter physiquement  
et intuitivement les systèmes qui  
régissent notre corps à travers le  
toucher, le mouvement, la voix  
et une approche de l'anatomie  
et de la physiologie.

En équilibrant ces systèmes,  
on peut harmoniser différents aspects  
de nous-mêmes.

**Le BMC® permet de retrouver  
les étapes de notre développement  
et les racines de notre expression  
personnelle.**

Ce travail est également centré  
sur l'éveil de la conscience  
cellulaire.

**Chaque module est organisé en 5 journées  
comme suit :**

**2 journées de 6h00, 2 journées de 7h00  
et 1 journée de 4h00, soit une durée de 30h00  
pour chacun d'eux.**

**Chaque module propose d'explorer un système  
principal et d'introduire un autre système.**

**1<sup>er</sup> module** ..... **21 au 25 septembre 2011**

Introduction au BMC® à travers les sens et la perception.

Le système squelettique, exploration de notre structure  
porteuse à travers le toucher et le mouvement :

Axial appendiculaire, pied/jambe/bassin, ceinture scapulaire /  
main/bras colonne/crâne

**2<sup>ème</sup> module** ..... **15 au 19 novembre 2011**

Les organes : notre contenu vital en relation au volume  
et au poids.

Contenant/contenu, système respiratoire, les reins,  
le cœur/le foie, le système digestif.

Introduction aux fascias.

**3<sup>ème</sup> module** ..... **25 au 29 janvier 2012**

Les liquides : cellulaires/interstitiel/transitionnel

Le sang/la lymphe/la synovie/les liquides céphalo-rachidiens

Introduction aux ligaments

**4<sup>ème</sup> module** ..... **7 au 11 mars 2012**

Les schèmes neurologiques fondamentaux

Introduction à l'embryologie

Revisiter à l'âge adulte les étapes de notre développement  
durant la période de 0 à 1 an.

L'âge où l'enfant va explorer toutes les étapes pour passer  
de l'horizontalité à la verticalité, revisiter les fondements  
de notre relation à soi à l'espace et aux autres.

## **Lulla Chourlin**

**Praticienne et professeur de l'Ecole Body-Mind Centering® à Paris,**  
(B.M.C®.), elle s'est formée aux Etats-Unis auprès de Bonnie Bainbridge  
Cohen.

Diplômée depuis 1998, elle enseigne le BMC® en France et à l'étranger.

Par ailleurs, son parcours est jalonné de rencontres importantes :

Steve Paxton, Nancy Stark Smith, etc..., pour la danse contact,  
et Julyen Hamilton, Simone Forti, Barre Philips, etc... pour la danse  
improvisée, qu'elle enseigne conjointement au BMC® .

Danseuse et chorégraphe, elle crée des performances et des spectacles  
en collaboration avec des artistes venant d'autres disciplines (musique,  
photographie, écriture, chant ...).

En novembre 2009 elle crée « Sur Paroles » en duo avec Geneviève  
Sorin, à Aix en Pce et Marseille.