



(photo du stage de novembre 25)

**Stage week-end non résidentiel à Lyon (Croix-Rousse)
samedi 14 et dimanche 15 novembre 2026**

AUCUN PRÉREQUIS - OUVERT A TOUSTES

STAGE de BODY-MIND CENTERING® et LIFE ART PROCESS®

AUTO PORTRAIT (ANNA HALPRIN)

en mouvement, mot et dessin

L'autoportrait est un outil spécifique au LAP® (Processus Art Vie). Il s'agit d'un processus utilisant une intermodalité artistique, des allers-retours entre mouvement, écriture, dessin, à travers 3 niveaux de conscience, physique, émotionnel, mental/imaginaire pour récolter et révéler du matériel personnel autobiographique, afin de saisir un instantané de notre moment de vie, dans l'ici et maintenant.

Le corps pour Anna Halprin, abordé par partie, contient toutes nos histoires de vie.

Ainsi, l'apport du BMC®, approche de l'anatomie sensible et accessible, permet d'être plus rigoureux.se et précis.e pour faire émerger de l'exploration de nos parties du corps, une matière personnelle, créatrice et transformatrice.

Le processus de groupe sera un moteur, un levier pour soutenir le processus personnel par des explorations seul.e, en duo, en trio, des temps d'échanges authentiques, sensibles et profonds.

Outils pour soutenir votre processus :

Le **Body-Mind Centering® (Bonnie Bainbridge Cohen)** est une anatomie expérimentale qui vous permet, par votre propre expérience en tant que sujet ressentant, de découvrir les différents systèmes du corps grâce au toucher, au mouvement. <https://www.soma-france.org/>

Dans le **Life Art Process® (Anna et Daria Halprin)** les espaces personnel, artistique sont reliés facilitant le changement et la transformation d'une vie riche d'expériences authentiques dans et hors studio. L'art informe notre vie, les expériences de vie soutiennent notre art. Et ce à travers notre corps. <https://www.tamalpafrance.org/>

Vos objectifs :

- Etre curieux.se pour aborder avec un nouveau regard, par le corps en mouvement, les mots, les couleurs et les formes, qui je suis ;
- s'autoriser à plonger dans un processus artistique ;
- intégrer votre ressenti, votre vie intérieure dans votre expression.

S'ADRESSE A TOUTE PERSONNE AYANT ENVIE DE

- prendre du recul par rapport à sa situation actuelle,
- d'explorer un processus créatif, en se laissant surprendre par ce qui émerge,
- sortir de certaines limites mentales, habitudes pour entrer dans un dialogue plus profond avec soi, découvrir d'autres facettes de soi-même,
- s'offrir un temps dédié pour danser, dessiner, écrire, créer,
- partager un processus personnel et collectif.

OUTILS

- le mouvement, le dessin, l'écriture, la voix pour partager son intériorité avec plus de facilité,
- des explorations en toucher, en mouvement de différentes parties de son corps pour entrer en dialogue avec soi et les autres,
- les 3 niveaux de conscience physique, émotionnel et mental pour se laisser toucher et être présent.e à ce qui émerge à chaque instant,
- explorations seul.e, à 2 ou en trio pour nourrir son espace intime, être nourri.e par celui des autres,
- temps d'échanges et d'écoutes.

"Stage introspectif sur les pas d'Anna Halprin, mené par Nathalie Chazeau avec contenance et délicatesse. Ce temps suspendu m'a permis de me laisser aller vers la performance en toute confiance. Merci de m'avoir offert l'occasion de me sentir pleinement vivante durant ce week-end."

Sandrine, participante en novembre 25



Nathalie CHAZEAU (photo Jean-Luc Fortin)

Danseuse, éducatrice somatique en Body-Mind Centering®, praticienne Life Art Process® et thérapeute psychocorporelle (membre certifiée de la Société Française d'Analyse Bioénergétique de Paris), licenciée Sciences du Langage et en Psychologie (Lyon 2).

Sentir son corps, s'exprimer par son mouvement, sa créativité, faire de la place à son émotion, trouver ses propres mots, dans la relation à l'autre, à son environnement est l'essentiel de ma quête.

J'accompagne cette traversée, la rend visible, créative en groupe et, depuis plus de 10 ans, en cabinet, en séance individuelle. Actuellement, je danse avec les Cies Passaros, Strates ou lors d'autres projets. Également, j'interviens auprès de tous publics sous formes d'ateliers, de stages/formations, de créations : INFIPP, INSPEE, CND, Lieues... Et j'ai rejoint les

équipes enseignantes de Tamalpa France (niveau 2), du CIFPr (école de Psychothérapie) de Paris et de la SFABE. Je suis membre active de JamInLyon qui promeut la danse-contact à Lyon.

Horaires : Samedi 14 novembre de 10h – 18h et dimanche 15 novembre 2026 de 10h – 17h

12 heures d'enseignement

Où : LIEUES, 32 rue des Tables claudiennes Lyon 1^{er}, métro (Ligne A) Hôtel de ville

Tarif en conscience : entre /solidaire/ 100 e. à /soutien/ 120 e. (pas de justificatif demandé).

Paiement de **40 euros d'arrhes** (virement) non remboursable 15 jours avant le début du stage.

Groupe de maximum 14 personnes

Informations et inscription

Nathalie Chazeau 06.77.11.76.29 / nathalie.chazeau@gmail.com
<http://www.danse-et-therapie.com/index.html>