Les Fondements du Mouvement de Soi

Intégrer… la Position Fondamentale du Corps (PFC)
S'ancrer dans le sol pour mieux s'élever.

— Trouver une posture neutre, à la fois enracinée et disponible, ouvrant l'espace à toutes les possibilités d'expression.
— Explorer l'équilibre entre **immobilité active** (WuWei) et l'élan spontané du mouvement, du silence au rebond du groove.

Préserver… le Patrimoine Corporel de l'Artiste (PCA)
Habiter son corps avec justesse et conscience.

— Réajuster et affiner la posture en réactualisant ses schémas corporels.
— Identifier et résoudre les tensions limitantes pour retrouver fluidité et mobilité.

Explorer… le Potentiel Expressif de l'Artiste (PEA)
Ouvrir le champ des possibles.

— Libérer le geste instinctif, cultiver une expression fluide et épurée.
— Découvrir et expérimenter les multiples dynamiques du mouvement, entre maîtrise et abandon.

Cette formation est une quête profonde et structurante, une exploration de votre singularité et de ce que vous souhaitez offrir au monde. Elle vous invite à ancrer votre présence, à affiner votre expression et à révéler pleinement l'artiste et l'être que vous êtes. Ne laissez pas votre essence s'effacer dans le tumulte. Restez fidèle à vous-même, car le monde a besoin de votre voix, de votre corps, de votre vérité.