

INCORPORE, ARTS DU CORPS

SAISON 2026-2027

*BODY-MIND CENTERING® - DANSE - QI GONG - YOGA -
ATELIER D'ÉCRITURE - THÉÂTRE CORPOREL*

Voici les cours et ateliers d'Incorpore, Arts du corps, pour la saison 2026-2027.

Un ensemble de pratiques pour explorer le corps en mouvement, cultiver présence aux sensations, détente et créativité ; le tout dans un cadre unique, apaisant et chaleureux.

Bienvenu-e-s pour cette nouvelle saison.

Florence



DANSE ET BODY-MIND CENTERING®



LES ATELIERS MENSUELS

HABITER SON CORPS

Thème : les mémoires du vivant vers une écriture chorégraphique contemporaine.

Les samedis de 14h30 à 17h30

Samedi 26 septembre

S'immerger

De la matrice cellulaire naît ce sentiment d'être porté, de s'organiser autour d'un mouvement sans force, bercé par les flux. Explorer une danse de l'écoulement et de l'émergence, une danse qui respire et qui pulse sans frontières.

Samedi 10 octobre

Se déployer de la graine à l'étoile

Du centre vers la périphérie, telle l'étoile de mer, jouer avec l'expansion, la condensation du mouvement et le rayonnement du corps dans l'espace. Goûter à un centre vivant et mouvant pour composer des danses qui vibrent et rayonnent.

Samedi 14 novembre

S'orienter des pieds à la tête

De l'ancrage des pieds et du bassin, laisser émerger un axe vertical vivant entre ciel et terre. Explorer la structuration de la colonne vertébrale et l'organisation de l'axe tête-coccyx. Créer des danses orientées où l'axe soutient la perception et l'action.

Samedi 12 décembre

Onduler

Tel le serpent, explorer un mouvement sans rupture : onduler. Se reconnecter à sa colonne fluide. Laisser les flux, vous traverser pour créer des danses comme des ondes sans fin dont le flow vous bouge selon des rythmes qui vous sont propres.

Samedi 16 janvier

Se propulser

Explorer la relation entre le haut et le bas du corps. Ressentir le poids, le jeu entre les forces gravitaires et anti gravitaires. Composer avec l'abandon et la propulsion, la chute et le rebond.

Samedi 6 février

Spiraler

Coordonner les diagonales du corps, laisser le bassin et la ceinture scapulaire dialoguer, se différencier. Tels la liane, les reptiles...composer des danses où torsions et spirales traversent tout le corps invitant changements d'appuis et de directions.

Samedi 13 mars

Toucher le monde

Explorer la peau comme espace de mouvement et de rencontre avec l'environnement. Goûter à la vibration, au souffle, à l'effleurement, aux contacts, aux appuis... Créer des solos des duos, des compositions collectives qui se nourrissent de cette relation entre soi et le monde extérieur.

Samedi 3 avril

Se relier

Se connecter à la continuité fluide des fascias du corps. Laisser cette qualité émerger dans des improvisations où le collectif devient un seul et même corps : un rhizome, un mycélium dont les mouvements et déplacements se recomposent sans cesse.

Samedi 15 mai

Se situer

Explorer comment le corps via le système nerveux somatique reçoit, perçoit filtre, sélectionne, transforme les stimuli issus de son environnement. Jouer des impulsions, de la vitesse, des suspensions et des interactions pour composer avec le support du collectif.

Samedi 5 juin (extérieur)

Etre Paysage

Le corps comme écho au paysage extérieur. Improviser en relation avec l'organisation d'un espace naturel, des plantes aux arbres, des racines au sommets fleuries, du mycélium aux champignons...

Tarif par atelier de 3h : 40 euros / Inscription : incorpore.artsducorps@gmail.com

Ateliers menés par [Florence Moutin](#)

LES STAGES DE DANSE ET CRÉATION

BODY ARCHIVE

Samedi 31 octobre et dimanche 1 novembre

10h-18h

Stage de danse avec Nacho Carcaba (Espagne)



Nacho Carcaba est un danseur et artiste aux multiples talents, il nous vient spécialement d'Espagne pour un workshop et un spectacle participatif. Nos vamos !

À travers cet atelier d'improvisation, nous explorerons le corps comme une archive vivante, une source infinie de mouvement, de créativité et de transformation.

Inspiré des techniques de release, ainsi que des arts martiaux, cet espace de recherche invite chacun-e à développer une relation plus sensible et consciente au mouvement. À travers des explorations individuelles, en duo et en groupe, nous cultiverons l'écoute, la présence et la connexion, tout en laissant émerger de nouvelles possibilités d'expression.

Nous travaillerons sur les différentes qualités de mouvement, l'élargissement de la conscience corporelle et les outils de composition instantanée. L'improvisation, le contact et la création collective serviront de terrain de jeu pour développer une danse spontanée, authentique et profondément ancrée dans l'instant présent. Sans recherche de performance ni de résultat, nous ouvrirons un espace où le mouvement peut se déployer librement, révélant de nouveaux rythmes, de nouvelles dynamiques et des liens inattendus entre les participant-e-s.

Ce stage est ouvert à tous les danseur·euse·s, quels que soient leur parcours ou leur pratique, ainsi qu'à toute personne curieuse d'explorer le mouvement et la présence scénique.

Tarifs du stage / Early bird, avant le 1^{er} octobre : 160 euros. Après le 1^{er} octobre : 180 euros

Inscription par email : incorpore.artsducorps@gmail.com + 80 euros d'arrhes

Le stage est donné en Anglais avec traduction en Français si besoin

DU REGARD AU MOUVEMENT

Samedi 20 et dimanche 21 février

10h-18h

En partenariat avec l'artothèque de Bonlieu



Cet atelier propose une rencontre entre les arts visuels et la danse.

A partir d'une sélection de tableaux de l'artothèque de Bonlieu, nous construirons un dialogue avec les œuvres, véritables partenaires d'explorations invitant qualités de regard, perceptions singulières, gestuelles propres. Espaces, lignes, formes, couleurs, rythmes ... deviendront matière à danser.

Un temps d'échauffement sera consacré à l'éveil du regard. Nous explorerons la mobilité des yeux et les différents types de regard, leurs impacts sur notre posture, notre allure, notre perception, notre façon de nous mouvoir et de nous émouvoir. Ce travail préparera notre rencontre avec les tableaux : comment regardons-nous une œuvre ? Qu'est ce qui attire notre attention, éveille notre mouvement ? Comment ce que nous voyons transforme notre manière de danser.

L'approche somatique du Body-Mind Centering soutiendra nos explorations vers des partitions d'improvisation où le dialogue entre le regard, le corps et les œuvres sera au cœur de cette recherche.

Ce stage est ouvert à tous.

Tarifs du stage :

Early bird avant le 31 janvier : 145 euros / Après le 31 janvier : 160 euros

Inscription par email : incorpore.artsducorps@gmail.com + 60 euros d'arrhes

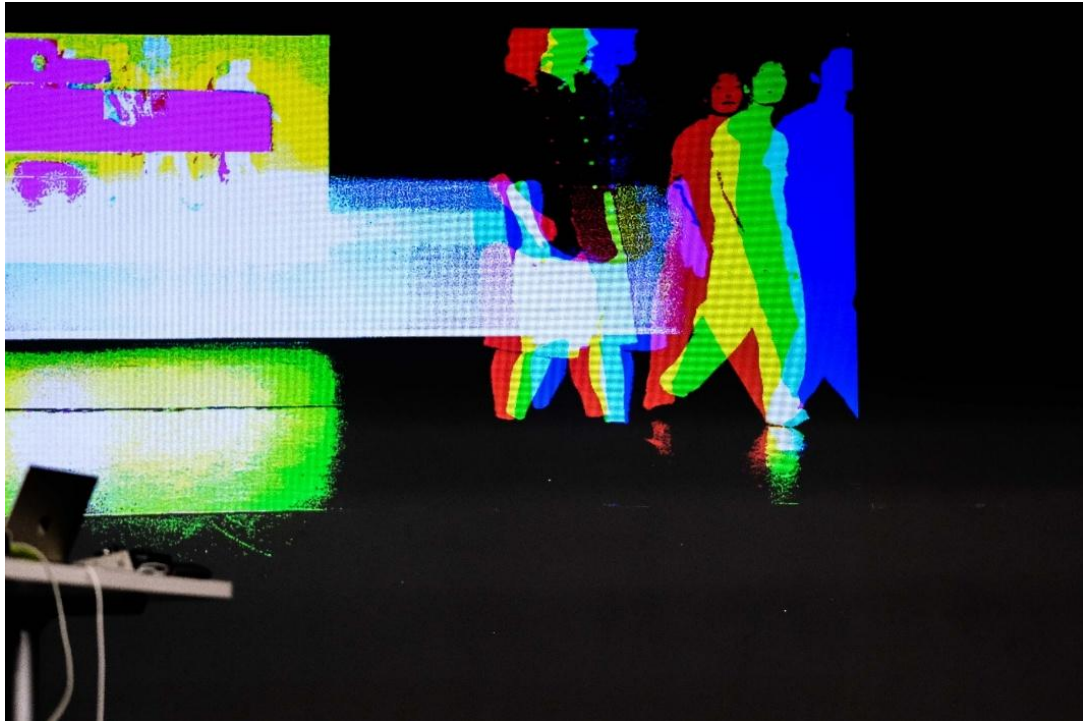
SPECTACLE PARTICIPATIF

PULSARS, mater and unmater

Vendredi 30 octobre

20h-21h30

Spectacle collaboratif par Nacho Carcaba



Une performance de danse collaborative mêlant corps, capteurs, musique live et dispositifs audiovisuels. Entre matière et flux numériques, Pulsars explore les relations entre présence physique, technologie et perception du vivant.

Dans un monde où l'humain et la technologie s'entrelacent en permanence, Pulsars interroge ce qui reste du lien et du corps lorsque le langage devient signal.

Entre réel et virtuel, action et perception, la performance explore des relations où les distances se réduisent mais où les connexions se transforment.

Le corps y devient interface : il émet, reçoit et traduit des flux invisibles.

Réservation conseillée : incorpore.artsducorps@gmail.com

Entrée libre au chapeau

QI GONG



Reprise des cours hebdomadaires de Qi Gong le lundi 7 septembre

LES COURS HEBDOMADAIRES

Avec Alexandra Bourbonnais

Les lundis

12h15-13h30 / 18h30-19h45

LES DIMANCHES DECOUVERTES

Avec Florence Moutin et Alexandra Bourbonnais

9h30-12h30

Qi Gong et Body-Mind Centering

Nous continuons le dialogue entre le Qi Gong, pratique corporelle ancestrale, et l'approche somatique du Body-Mind Centering favorisant une meilleure conscience corporelle. Cette année, nous proposerons 5 ateliers au rythme des cycles saisonniers : un espace d'exploration du corps au fil des saisons en lien avec les organes qui leur sont associés.

Dimanche 27 septembre

L'automne et les poumons

Amorce de la séparation des souffles de la terre et du ciel. Phase de récolte, de recueil et de lâcher-prise.

Dimanche 8 novembre

L'hiver et les reins

Un temps d'introspection. Recueillir et préserver. Phase de conservation de l'énergie.

Dimanche 31 janvier

L'intersaison, la rate, l'estomac et le pancréas

Nourrir le centre. Trouver l'équilibre. Phase de transition.

Dimanche 4 avril

Le printemps et le foie

Les souffles de la terre et du ciel s'unissent à nouveau. Elan du renouveau. Phase de renaissance et d'expansion progressive. Rôle majeur du foie.

Dimanche 6 juin

L'été et le cœur

Le ciel et la terre forment un couple parfaitement uni. Phase d'ouverture et de mobilité Ouverture du cœur. Rayonner et partager.

Samedi 3 et dimanche 4 juillet

Stage d'été à Zen-en-Bauges

En cours de préparation

Tarifs des cours de Qi GONG

Atelier dimanches découvertes 3H Qi Gong et Body-Mind Centering : 50 euros

Cours hebdomadaires : se renseigner auprès d'Alexandra

alexbourbonnais74@hotmail.fr

YOGA



Reprise des cours hebdomadaires de yoga le mercredi 23 septembre

LES COURS HEBDOMADAIRES (hors vacances scolaires)

Du mercredi 23 septembre au mercredi 23 juin

Les mercredis

10h-11h30 / 18h30-20h

LES CHALLENGES DE YOGA

4 jours pour ancrer sa pratique.

24, 25, 26, 27 août 2026

18h30-19h30

Ancrage et légèreté

Se remettre en route et aborder la rentrée avec un esprit léger

5, 6, 7, 8 juillet 2027

18h30-19h30

Ralentir

Se déposer, se régénérer et ralentir pour mieux rayonner

LES ATELIERS DU DIMANCHE

Des ateliers de 3 heures conçus pour prendre le temps d'explorer la détente profonde, la régénération tissulaire et le relâchement des tensions musculaires et fasciales.

Le dimanche 15 novembre

10h-13H

Yoga et détente profonde

Un atelier basé sur une stimulation passive des articulations vers une détente profonde.

Dimanche 7 mars

10h-13H

Body-mind Centering et Yoga

Un atelier qui met les organes au centre de la pratique pour une régénération et stimulation tissulaire puissante.

Dimanche 16 mai

10h-13H

Body-Mind Centering et yoga

Une approche des fascias pour relâcher les tensions musculaires et fasciales, pratiquer avec plus d'aisance et de fluidité.

Tarifs des cours de yoga

A l'année : 480 euros (30 cours d'1h30 du 23 septembre au 23 juin) *possibilité de payer en 2 ou 3 fois par chèque à remettre en début d'année.

A l'unité : 25 euros

Challenge yoga (4 jours) : 70 euros

Atelier 3h : 50 euros

ATELIER DE L'ACTEUR



CORPS EN JEU -ENJEUX DU CORPS-

Les jeudis (tous les 15 jours)

18h30-20h30

Une plongée sensible dans le corps vivant comme matière d'expression théâtrale.

A la lisière des mots, le corps sait, aime, soupire, craint, désire ... Plutôt que de jouer l'amour, la peur, la colère, si nous laissons ces émotions émerger de nos perceptions corporelles ?

Cet atelier sera centré sur l'approche somatique du Body-Mind Centering pour développer la présence scénique, améliorer la conscience corporelle pour un jeu plus authentique et incarné. Au cours de cet atelier, nous explorerons la relation à l'intériorité avec un focus sur le système nerveux comme matrice d'états émotionnels au service de la création de paysage et de personnage.

Dates et tarifs

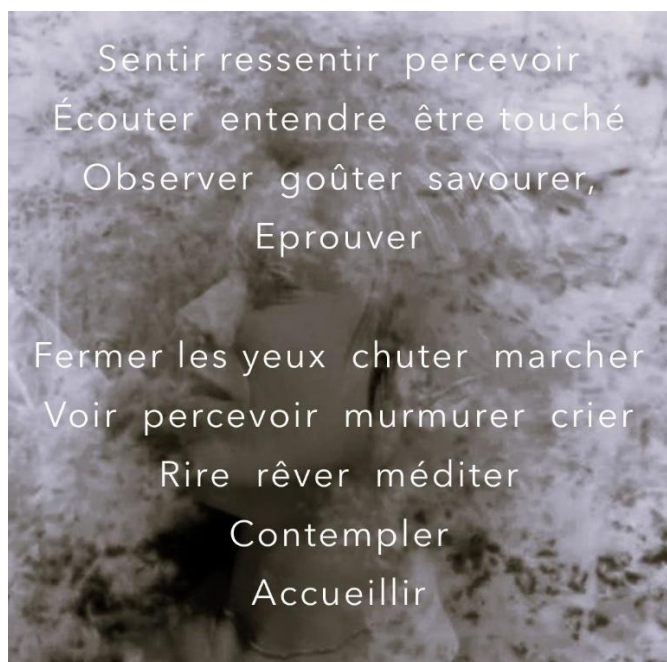
Première période (6 ateliers) : 135 euros

24/09, 8/10, 5/11, 19/11, 13/12, 17/12

Deuxième période (6 ateliers) : 135 euros

14 /01, 28/01, 11/02, 25/02, 11/03, 25/03

ATELIER D'ECRITURE



PAYSAGE INTÉRIEURS -CARTOGRAPHIE SENSIBLE-

Les jeudis (Tous les 15 jours)

18h30-20h30

Aiguiser ses sens et libérer sa créativité.

Les mots sont là, à portée de nous, à la lisière de la page parfois trop blanche. Laissons-nous surprendre, par nos perceptions, sensations, émotions. Les mots sont là, à cueillir à la surface de nos corps.

Offrons-nous un espace sensible pour les écouter et les déposer sur le papier.

Chaque séance alterne de courts temps d'exploration sensorielle et des propositions d'écriture, puis un temps de partage des textes.

Le territoire sera le fil conducteur de cet atelier envisagé comme un paysage intérieur à explorer. Nos sens et perceptions seront les guides de cette traversée. L'écriture émergera pas à pas laissant apparaître une matière singulière d'écriture, née de l'expérience vécue.

Atelier ouvert à tous

Dates et tarifs

Première période (6 ateliers) : 135 euros

17/09, 1/10, 15/10, 12/11, 26/11, 10/12

Deuxième période (6 ateliers) : 135 euros

7/01, 21/01, 4/02, 18/02, 4/03, 18/03