

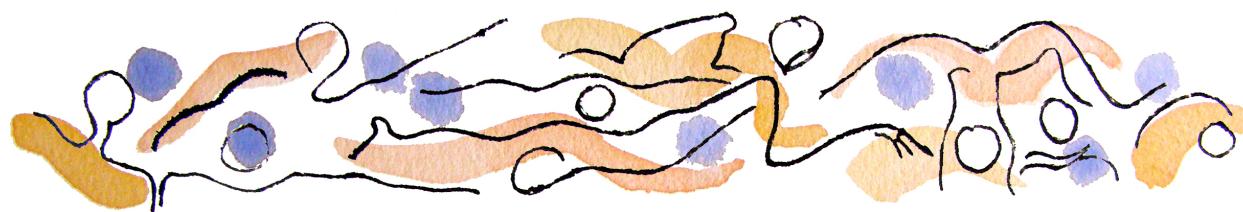
14 et 15 mars 2026

POUR LE PLAISIR DE DANSER

Un stage de

DANSE IMPROVISÉE et BODY-MIND CENTERING®

proposé par Urs Stauffer



dessin : Claude Palun

Le stage :

Certaines techniques de danse sont plutôt contraignantes et la formation professionnelle de BMC® est exigeante. Mais rien ne nous empêche de danser avec moins de prétentions, simplement pour le plaisir de surfer sur les vagues du mouvement. Ce weekend je vous invite à laisser de côté les prouesses techniques et d'improviser nos danses en nous basant sur l'écoute de soi-même et des autres. Ce stage sera le fruit de ce que vous allez amener avec vous. Grâce à quelques outils du BMC® (en particulier au sujet de nos perceptions) nous allons donner une grande place à notre sagesse cellulaire et permettre à notre cerveau d'être le dernier à savoir ce qui se passe dans nos corps.

Le Body-Mind Centering® :

Il s'agit d'un travail somatique subtil qui nous permet de découvrir et de mieux comprendre notre corps en mouvement. Parfois seuls, nous explorons nos propres mouvements individuels et leurs sources. D'autres fois ceci se fait à deux ou en groupe, afin de nous soutenir et nous compléter mutuellement dans nos recherches. Cette approche de l'anatomie et de la physiologie est basée sur l'énorme recherche que mènent depuis des décennies Bonnie Bainbridge Cohen et d'autres autant sur une base pratique que grâce à des études scientifiques très poussées.

Le nombre de participant(e)s est limité.

Urs Stauffer :

Il est diplômé en Pédagogie Curative
Clinique de l'Université de Fribourg
(Suisse), certifié en Integrative Bodywork
and Movement Therapy™ ainsi
qu'Éducateur Somatique par le Mouvement
et Praticien par l'école de Body-Mind
Centering®. Il a étudié à plusieurs reprises
avec Bonnie Bainbridge Cohen, la fondatrice
du BMC®, et a été appelé comme assistant
lors de ses stages.

Il travaille avec le corps en mouvement
depuis 40 ans avec des publics très divers.



photo : Jean Luc Fortin

Lieu :

Studio de danse de Claire Graf
Rue Marterey 28,
1005 Lausanne

Horaires :

Samedi : 11h - 17h
Dimanche : 11h - 17h
(avec une pause déjeuner chaque jour)

Prix :

190.- (175.- si inscription deux semaines avant le début du stage.)
L'inscription est valable avec 50.- d'arrhes (non remboursables) sur le compte :
IBAN : CH23 8080 8007 8127 7108 5
Le solde de la somme peut être viré sur le même compte ou
payé sur place le premier jour du stage.

ATTENTION : Si vous payez par bulletin de versement, vous devez prendre en charge le coût de l'opération.

Plus d'informations :

Urs, urstauffer@sunrise.ch
www.urstauffer.wixsite.com/contacturs

Bulletin d'inscription à retourner scanné, photographié ou par la poste à :

Urs Stauffer / Avenue De La Harpe 17 / CH - 1007 Lausanne / urstauffer@sunrise.ch

Je m'inscris au stage *POUR LE PLAISIR DE DANSER* du 14 et 15 mars 2026

Prénom et Nom :

Adresse email :

Tél :

J'ai payé les arrhes sur le compte mentionné le :

Par ma signature j'accepte les conditions et prends note que toute assurance est à la charge du participant.

Date :

Signature :