

# **Anatomie et Poésie du Corps Sonore par Body-Mind Centering® et danse improvisée par Delphine Gaud**

**Delphine Gaud, danseuse, chorégraphe, formatrice et praticienne de BMC®**



Née en 1972 en Ardèche, (diplômée du Conservatoire de Lyon et du CNDC d'Angers). Danseuse chorégraphe et formatrice, Delphine donne le jour aux projets de La Cie La Trisande depuis 1997, qui vont du plateau à l'espace public & naturel.

Elle affectionne depuis toujours les collaborations avec d'autres artistes (théâtre-musique-arts visuels) qui la stimulent et la nourrissent. Elle est aussi interprète dans d'autres compagnies, assistante à la mise en scène et préparatrice corporelle dans le domaine théâtral et musical.

Sa pratique repose aujourd'hui sur l'improvisation, qu'elle affectionne depuis sa tendre enfance, et la composition instantanée. Elle est praticienne de Body-mind Centering® depuis 2011, une méthode basée sur la conscience corporelle en mouvement.

## **La démarche de Delphine Gaud**

*« Dans un état d'esprit horizontal, ma pratique est basée sur l'expérimentation. »*

Elle favorise la coopération, mais aussi l'autonomie. Nul besoin reproduire un modèle ; ce travail repose sur le ressenti.

*« Je m'appuie sur la danse improvisée qui est un art à part entière, qui se pratique seule-e et à plusieurs. »* Elle développe nos capacités d'écoute et nous permet d'être auteur-trice de notre propre mouvement.

L'improvisation se vit autant comme une structuration que comme une libération de notre expression. C'est l'art de peindre ou de sculpter l'espace avec son corps et d'inter-agir avec les autres et avec son environnement.

Le regard attentif et sans jugement du groupe qui est témoin de notre expression dans l'instant, décuple notre présence et notre capacité d'exister et d'agir. Nous apprenons à lire les corps et à se laisser lire, à apprécier leur diversité et leur singularité, avec beaucoup de simplicité et de plaisir.

**Le Body-Mind Centering®** Body-Mind Centering® est une marque déposée, utilisée avec permission

*« Je m'appuie sur cette pratique somatique et holistique qui permet de mieux habiter son corps et de le délier, d'être dans le présent et de nous connecter à notre vitalité. Chaque couche anatomique que nous explorons révèle un état d'esprit et un univers à part entière, une palette corporelle et poétique dans laquelle le mouvement conscient puise son inspiration. Nous nous*



Collectif Oralité Auvergne

Juillet 2025

*appuyons sur le mouvement, le toucher et le son pour intégrer les informations et insistons sur la notion de confort. »*

Cette pratique a été initiée dans les années soixante-dix par Bonnie Bainbridge Cohen, ergothérapeute et danseuse, sur la côte ouest du nord des États-Unis.

Sa recherche repose sur l'exploration et le ressenti de l'anatomie vivante et le développement psycho-moteur de l'être humain de la vie intra-utérine à la marche.

## Objectifs et pédagogie

La respiration et l'émission de la voix nous permettent de communiquer qui nous sommes au monde extérieur, elles font partie d'un même système corporel. La voix traduit ce qui se passe à l'intérieur de nous physiologiquement et émotionnellement. Le souffle procure de la puissance à la voix, qui en retour renforce et reflète la manière de respirer. Ensemble, ils expriment notre état de tonicité, notre état d'esprit, notre singularité.

L'exploration de notre respiration et de notre voix à travers les structures comme notre appareil vocal, nos organes et nos os, va nous permettre de prendre conscience et de réellement prendre appui sur notre corps pour émettre un son. Nous allons réveiller l'émetteur vocal que nous sommes par les moyens du sentir et du ressentir, typiques au BMC®. Nous allons devenir les archéologues de notre propre corps...

Nous allons aussi nous appuyer sur l'environnement extérieur et les forces physiques qui s'exercent pour mieux nous positionner dans l'espace.

Nous allons travailler en relation avec nous-même et avec les autres, nous serons tour à tour émetteur et récepteur.

Nul besoin de savoir danser, les mouvements proposés sont une façon d'intégrer les informations cellulièrement, tissulairement. Nul besoin de connaître l'anatomie, des appuis visuels vous seront fournis pour ensuite les intégrer dans votre ressenti.

Le but de ce stage est de vous apporter les appuis corporels nécessaires pour vous sentir plein.e, habité.e, ancré.e et mobile à la fois. Le Body-mind centering® est une pratique expérientielle et horizontale, où chacun.e, élève et enseignant.e par son vécu de l'expérience, apporte sa pierre à l'édifice.

## Organisation

### Public visé

Toute personne qui utilise le son, la voix, dans sa pratique artistique, professionnel-le-s ou amateur-ice-s expérimenté-e-s. Conteurs-ses, comédien-nes, chanteurs-euses, slameur-ses  
Le son et la voix seront le fil rouge du stage.

8 stagiaires minimum et 17 maximum

### Durée et dates

- **19, 20 et 21 novembre 2025** (sur la journée)



## **Thématiques abordées durant le stage :**

**19/11 Système des Organes** le matin / après-midi : Mise en pratique, explorations, improvisations guidées travail individuel et en partenariat (duos, trios...) temps d'intégrations avec différents supports (dessin, écriture, marche, discussions...)

**20/11 Système des Os** le matin / après-midi : Mise en pratique, explorations, improvisations guidées travail individuel et en partenariat (duos, trios...) temps d'intégrations avec différents supports (dessin, écriture, marche, discussions...)

**21/11 Appareil vocal** le matin / après-midi : Mise en pratique, explorations, improvisations guidées travail individuel et en partenariat (duos, trios...) temps d'intégrations avec différents supports (dessin, écriture, marche, discussions...)

## **Programme Journée des 19 et 20 /11 :**

9h à 10h30 : Somatisation – Toucher – Études anatomiques – incorporation **1h30**

10h45 à 12h15 : Intégration en mouvement et musique **1h30**

**Pause** repas à 12h30, sieste, ballade, séance individuelle...

16h15 à 17h15 : Mise en pratique, explorations, improvisations guidées, travail **1h** individuel et en partenariat (duos, trios...) temps d'intégrations avec différents supports (dessin, écriture, marche, discussions...)

17h30 à 18h30 : Continuité de l'après-midi, retours individuels et clôture **1h**

*Les 19 et 20/11, des séances individuelles avec Delphine sont possibles de 14h30 à 15h30 pour un coût de 60€.*

## **Journée du 21/11 : horaires après-midi différents**

9h à 10h30 : Somatisation – Toucher – Études anatomiques – incorporation **1h30**

10h45 à 12h15 : Intégration en mouvement et musique **1h30**

**Pause courte** (durée 1h45)- repas à 12h30

13h45 à 16h : Mise en pratique, explorations, improvisations guidées retours **2h** individuels et clôture du stage.

## **Important**

*Apporter votre gourde pour vous hydrater régulièrement, un tapis de yoga ou un plaid pour les moments au sol et des vêtements souples et chauds (pour les moments de détente) et tout ce qui permettra votre CONFORT !*

*Certains moments peuvent être sensibles, émouvants voir remuants. Le travail de la voix est intimement lié aux émotions. Celles-ci seront accueillies avec l'empathie appropriée. Veillez seulement à bien*



Collectif Oralité Auvergne

Juillet 2025

*identifier l'état général émotionnel et psychique dans lequel vous vous trouvez avant de vous engager et vérifiez si vous êtes en capacité de vous auto-porter.*

## Conditions financières

- pour les adhérents : **200 euros (acompte de 60 €)**
- pour les non adhérents : **260 euros (acompte de 60 €)**

*Ce tarif ne comprend que les frais pédagogiques.*

Acompte à payer à l'inscription via Hello Asso, paiement du solde le premier jour de formation (possibilité de régler en plusieurs fois).

Pour faciliter la gestion, nous vous demandons de vous inscrire **avant le 15 septembre 2025**.

Hébergement : Le Domaine du Taillé centralise et s'occupe entièrement des réservations. Les stagiaires doivent réserver dès que possible leurs hébergements sur le site internet ici : <https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>  
Les tarifs varient en fonction du type d'hébergement choisi.

### En pratique :

Arrivée au Domaine du Taillé le 18/11 à partir de 16h.  
Rassemblement au Petit Dojo: on fait connaissance à 17h30.  
Souper à 19h  
Du 19 au 21/11 : Formation : 5h par jour  
Départ le 21/11 après la journée de stage.

### Repas / Horaires :

Petit déjeuner : 8h / Déjeuner : 12h30 / Dîner : 19h  
Une pause collation est servie le matin de 10h à 11h30 et l'après-midi de 15h à 17h30.  
**Les repas et collations sont incluses dans la Pension complète.**

Les repas servis sont essentiellement végétariens, à base de produits locaux de saison et à 80% biologiques.  
Seules les allergies et intolérances au gluten et produits laitiers, signalées à la réservation, peuvent être gérées par l'équipe de cuisine.



Collectif Oralité Auvergne

Juillet 2025

## Référent COA-Antenne du Rhône

Ariane VANDAMME assurera la coordination du stage sur place et l'accueil des stagiaires. Pour tous renseignements pratiques, elle est joignable au 06 01 79 91 11 ou par mail [coa@collectiforaliteauvergne.fr](mailto:coa@collectiforaliteauvergne.fr) ([ariane.defilencontes@zaclys.net](mailto:ariane.defilencontes@zaclys.net))

## Le lieu

Pour ce stage, le COA vous propose un hébergement en pension complète dans un lieu inspirant : <https://www.domainedutaille.com/>