

Peter Wilberforce



LA DANSE DES 5 RYTHMES® DE GABRIELLE ROTH
Ateliers mensuels animés par Peter Wilberforce

ATELIER MENSUEL
BORDEAUX

2011 / 2012

samedi 14h00 à 17h00

DE L'ÉCOUTE DU CORPS À L'ÉVEIL DE LA DANSE
POUR LA LIBÉRATION DE SOI-MÊME

DE L'ÉCOUTE DU CORPS À L'ÉVEIL DE LA DANSE POUR LA LIBÉRATION DE SOI-MÊME

La danse des 5 Rythmes® de Gabrielle Roth est une pratique de méditation en mouvement, une danse libératrice, une opportunité de se détendre et de se recentrer par le mouvement spontané.

Il n'y a aucun pas à apprendre et aucunes règles à suivre. Sans attente de bien ou de mal danser, nous écoutons notre corps et nous suivons les mouvements qui se développent spontanément. Les 5 rythmes – fluidité, staccato, chaos, lyrique et quiétude – nous guident : une proposition de qualités et d'énergies variées, basées dans les rythmes de notre vie quotidienne. Inspirés et soutenus par la musique de tous genres et de partout dans le monde, nous suivons une vague de mouvements qui nous amène à une redécouverte de nous-même et qui nous permet une expression de tout ce que nous sommes et libère notre propre créativité.

Les cours sont ouverts à tous quelle que soit l'expérience, l'âge ou la capacité physique. Portez une tenue légère et apportez une bouteille d'eau. Aucune obligation de vous inscrire en avance.

DATES 2011 > 15 octobre / 12 novembre / 10 décembre /
2012 > 28 janvier / 25 février / 24 mars / 21 avril / 19 mai / 16 juin /

JOUR/HORAIRES samedi 14h00 à 17h00

LIEU **Rythmes et Compagnie**, 17 rue de Candale (Victoire), 33000 Bordeaux (www.rythmes-cie.fr).

TARIFS l'atelier 25€ / l'atelier d'essai 18€ / le trimestre 68€ / l'année 190€.

INFOS Isabelle 06 60 95 27 91 - isabellehilaire@sfr.fr / Latifa 06 66 90 10 98 - bel.la@netcourrier.com

PETER WILBERFORCE danse les 5 rythmes depuis 17 ans et les enseigne depuis 1998. Il propose des ateliers et des stages en Europe et aux Caraïbes. Cette pratique continue de le fasciner et d'enrichir sa vie, d'illuminer son propre chemin et le monde autour de lui. Il apporte à son enseignement l'expérience de plusieurs pratiques vocales et physiques, et vingt années de travail comme metteur en scène au théâtre et à l'opéra.

www.bodyvoiceandbeing.com