



Peter Wilberforce

# DANSES HOMMES

À L'EXPLORATION  
DE TOUTES  
SES DIMENSIONS  
D'HOMME

3 TROIS JOURS DE DANSE  
DES 5 RYTHMES®  
POUR HOMMES  
ANIMÉ  
PAR PETER WILBERFORCE  
AVEC STÉPHANE VIDELOUP

PARIS 2012  
29 JANVIER  
25 MARS  
20 MAI

# À LA RENCONTRE DE SOI-MÊME DANS L'OUVERTURE À LA DIVERSITÉ DU MASCULIN

**ÊTRE UN HOMME N'EST PAS TOUJOURS FACILE** : les attentes de la société nous poussent vers une façon limitée d'être - plutôt noir/blanc que **multicolore**. On apprend tôt à se construire dans ces limites pour se rendre acceptable - mais on cesse de vivre la **richesse** de tout ce qu'on est.

Ces trois jours sont une opportunité de se retrouver entre hommes en toute **simplicité** et de jouer avec les **différentes** qualités qui nous composent. De vivre la **puissance** d'un groupe masculin et de découvrir la **vulnérabilité** et la **joie** d'être soutenu par les autres hommes. Ancrés dans la pratique des 5 rythmes, nous allons travailler trois axes relationnels pour ce voyage de rencontre et de découverte :

- La relation avec soi-même dans son corps > qui suis-je comme homme?
- La rencontre de soi-même avec l'autre > qui es-tu comme homme?
- Les miroirs de soi-même dans le groupe > qui sommes nous comme hommes?

La danse des 5 rythmes® est une pratique **libératrice** de méditation en mouvement qui nous invite à laisser bouger tous les **élans** qui nous traversent sans rien inhiber. Cette danse du spontané amène une ouverture du cœur et de l'esprit qui nous permet également d'accueillir et d'affirmer toute la **diversité** des hommes du groupe.

Ces ateliers sont ouverts à tout homme, quels que soient son âge, son expérience ou sa capacité physique. Vous pouvez participer à un atelier ou à deux ou à tout le cycle. Les seuls pré requis sont d'être prêt à bouger votre corps et d'être curieux de ce qui se développe pour vous.

**JOURS/DATES**

**HORAIRES**

**LIEU**

**TRANSPORT**

**TARIFS**

**INFOS & INSCRIPTION**

**Dimanches 29 janvier / 25 mars / 20 mai 2012.**

**11h00 à 18h00.**

**THÉÂTRE DE LA TERRE 1, passage Buisson-Saint-Louis, 75010 Paris.**

**Ligne 9 : Goncourt / Lignes 2 & 9 : Belleville.**

**L'atelier > 75 € / 2 ateliers > 140 € / les trois ateliers > 190 €.**

**Peter - 06 62 36 41 36 / bodyvoiceandbeing@gmail.com.**

**Stéphane - 06 15 73 13 47 / stephane.videloup@laposte.net.**