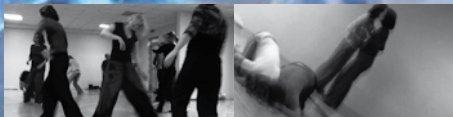


Peter Wilberforce



LA DANSE DES 5 RYTHMES® DE GABRIELLE ROTH
animé par Peter Wilberforce

COURS HEBDOMADAIRE
MONTREUIL

2011 / 2012

mardi soir 20h à 22h

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.

Elle permet d'éveiller la prise de conscience et le sentiment de bien-être. 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 > 13 septembre au 20 décembre / 2012 > 10 janvier au 3 avril / 17 avril au 3 juillet /
JOUR/HORAIRES	mardi 20h00 à 22h00
LIEU	Salle René Clair, Studio Albatros , 52 rue du sergent Bobillot, 93200 Montreuil.
MÉTRO	ligne 9, Croix de Chavaux (à 10 minutes de Nation).
TARIFS	le cours 15€ / carte débutant 36€, <i>les trois premiers cours effectués en 4 semaines /</i> carte de 5 65€, <i>5 cours effectués dans un trimestre.</i>
ABONNEMENTS	trimestre 1 : 180€ / trimestre 2 : 156€ / trimestre 3 : 144€ / l'année : 450€.
INFOS	Peter 06 62 36 41 36 - bodyvoiceandbeing@gmail.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