



Peter Wilberforce

LA DANSE
DES 5 RYTHMES®
DE GABRIELLE ROTH

CYCLE D'ATELIERS
D'INITIATION
ET D'EXPLORATION

ANIMÉ PAR
PETER WILBERFORCE

*Animé en Français et Anglais
Facilitated in English and French*

ATELIER MENSUEL
PÉRIGUEUX
2011 / 2012
dimanche 11h00 à 17h30

**DE L'ÉCOUTE DU CORPS À L'ÉVEIL DU MOUVEMENT
POUR SE LIBÉRER PAR LA DANSE**

DE L'ÉCOUTE DU CORPS À L'ÉVEIL DU MOUVEMENT POUR SE LIBÉRER PAR LA DANSE

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. La carte des 5 rythmes – fluidité, staccato, chaos, lyrique et quiétude – nous guide : 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 > 16 octobre / 11 décembre /

2012 > 26 février / 22 avril / 17 juin /

LIEU

Le Méridien, chemin du Rousseau, 24000 Périgueux (www.meridientaichi.fr).

TARIFS

l'atelier 50€ / atelier d'essai 35€ / l'année 210€.

Aucune obligation de vous inscrire en avance, mais conseillé si possible.

INFOS & INSCRIPTION

Brigitte 09 61 25 67 41 - brigitte.herou@gmail.com

Catherine 05 53 50 12 48 - catherine.baude@orange.fr

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.