

LES DIMENSIONS DE L'ÊTRE

Rencontrer le monde - posé, ouvert et mobile



RENNES

Janvier / Mai 2027

Deux stages des 5Rhythmes® et de la Méthode Feldenkrais®

animé par Peter Wilberforce, prof certifié de la Danse des 5 Rythmes

Enfant, nous sommes animés par la curiosité et le désir de découvrir le monde. Cette ouverture vers l'extérieur pousse l'enfant aventurier à se tenir debout et voir loin. La nouveauté est merveille, le jeu son élan spontané. Adulte, contraint par notre formatage, rigidifié, on se « tient » debout ; curiosité envolée et merveille voilée.

Les 5Rythmes et la Méthode Feldenkrais, deux pratiques complémentaires, nous ouvrent la voie vers une plus grande aisance à être, à la fois légère et profonde. La grande précision du Feldenkrais et le chemin libérateur des 5Rythmes permettent de retrouver notre souplesse intérieure (corps, cœur et esprit mental), une expressivité nuancée et agile, ainsi qu'un lien au monde serein et ouvert, notre curiosité réveillée...

DEBOUT : VOIR LE MONDE - Samedi 30 et dimanche 31 janvier 2026

Explorons le chemin entre l'horizontal et le vertical. Est-ce possible de se mettre debout tout en restant pleinement relié et mobile sur la terre ? Goûtons l'état dynamique de la verticalité : ce qui se pose sur le sol et ce qui pousse vers le haut. Un jeu de deux énergies, à la fois complémentaires et opposées. En équilibre, le mouvement de ces deux énergies permet de lâcher-prise tout le long du corps et d'apaiser toute sa matière. On se libère des blocages et des tendances à se figer. Ce qui joue à l'intérieur de soi trouve alors son expression, désinhibée, dans le mouvement. Nous devenons disponibles à ce qui est là.

ESPACE : SE DÉPLOYER DANS LE MONDE -Du vendredi 14 au lundi 17 mai 2027

On voit ce qui est devant nous et on est conscient - grâce au regard périphérique - de ce qui est à nos côtés. En revanche, on a très peu de connexion à ce qui est derrière nous. Notre perception du monde et notre orientation dans celui-ci sont donc limitées et les possibilités de choix réduites. Si on explore la possibilité d'ouverture vers l'extérieur - en trois dimensions, à 360° - comment se développe notre mobilité corporelle ? Quelle évolution du déploiement de soi dans le monde cela permet-il ?

Cherchons à développer une conscience de ce qui nous entoure, afin d'en profiter et de tisser des liens créatifs et générateurs. Que percevons-nous quand nos sens se déploient pleinement ? Quels liens créatifs et générateurs se tissent ? Réuni.e.s dans toutes nos dimensions, couleurs et qualités, quelles danses nous traversent ?

www.bodyvoiceandbeing.com

JANVIER - samedi 30 et dimanche 31

JOURS / HORAIRES

samedi de 11h à 18h30 / dimanche de 10h00 à 17h30

LIEU

Le Grand Cordel, 18 Rue des Plantes,
35700 Rennes

TARIFS

plein - 170 € / réduit - 140 € (étudiants, RSA, retraités / inscription avant 18 décembre)

MAI - du vendredi 14 au lundi 17

JOURS / HORAIRES

du vendredi 14 à 19h au lundi 17 à 16h

LIEU

Le Moulin de la Houssaie, 16 Le Pâtis de
la Houssaie, 56380 Guer

TARIFS

plein - 280 € / réduit - 230 € (étudiants, RSA, retraités / inscription avant 2 avril)

Frais d'hébergement à venir prochainement

INFORMATION / INSCRIPTION

Céline - 06 86 98 75 75 /

celine.letixerant@orange.fr