

TOUCHER LA TERRE

Un week-end des 5Rythmes® et de la Méthode Feldenkrais en résidentiel

du vendredi 22 au lundi 25 mai 2026
Le Moulin de la Houssaie, Guer (56)
animé par Peter Wilberforce

Nos pieds sont nos racines mobiles. Ils portent notre poids, nos histoires, notre élan vers l'avant. Ils touchent la terre et en reçoivent la réponse. Chaque pas un échange d'une conversation continue. Chaque toucher du pied sur la terre, un choix.

Et pourtant, nous les oublions...

Vivant dans nos têtes, pressés, absorbés par les écrans et les pensées, nous nous éloignons du corps, du moment présent. Sans nos pieds, nous perdons notre ancrage. Nous sommes entraînés par nos pensées plutôt que par le mouvement, tirés par l'urgence plutôt que par la présence.

Ce week-end est une invitation à redescendre, à redécouvrir l'intelligence des pieds et la sagesse du corps en mouvement. À sentir comment un pas mène au suivant. À percevoir comment tout le corps répond. À se souvenir de ce que signifie être debout, marcher, danser — portés par la terre sous nos pieds.

Dans les 5Rythmes®, le voyage commence dans les pieds : la Fluidité, l'élément Terre. Que se passe-t-il lorsque nous laissons les pieds nous guider, sans savoir où ils nous mènent ? Que devient possible lorsque nous faisons confiance au chemin qui se crée pas à pas ? Lorsque nous revenons dans nos pieds, l'esprit s'apaise, le cœur se pose, la perception s'élargit. Nous nous souvenons que nous appartenons — ni à part, ni au-dessus, mais au cœur du monde vivant, pièce essentielle d'un vaste puzzle en respiration.

Venez sentir le sol vous porter. Venez écouter ce que le corps sait. Venez bouger, vous enracer, vous éléver. Tout commence par les pieds.

Ce stage est ouvert à tout le monde. Une connaissance d'une pratique de danse libre est conseillée mais pas obligatoire. Les places sont limitées à 16.

Peter Wilberforce

Peter est un professeur des 5Rythmes® certifié. Il anime des stages et des ateliers partout en France et en Europe. Il intègre dans son travail plusieurs pratiques corporelles et vocales. Il propose également un travail sur la libération de la voix par le mouvement du corps en conscience. Il est guidé par la conviction qu'un apprentissage optimal et incarné se fait dans des espaces de calme et d'attention bienveillante. Sa démarche fait appel à un esprit de recherche et encourage l'accueil de tous ses ressentis, ainsi qu'une ouverture vers le ludique et le jeu.



www.bodyvoiceandbeing.com

INFORMATIONS

JOURS / HORAIRES

du vendredi 22 mai à partir de 19h au lundi 25 mai à 16h

LIEU

Le Moulin de la Houssaie, 16 Patis de la Houssaie, 56380 Guer
[https://www.moulindelahoussaie.com/](http://www.moulindelahoussaie.com/)

HÉBERGEMENT

en dortoir ou en camping / les repas en auto-gestion

TARIFS

Plein - dortoir 440 € / camping 390 €
Réduit - 390 € en dortoir / 340 € en camping
(étudiants, RSA, retraités et pour un paiement de la totalité avant le 17 avril 2026)

INFORMATION / INSCRIPTION :

Céline : 06 86 98 75 75
celine.letixerant@orange.fr

