

GRAVITÉ

Les pieds sur Terre, chez-soi dans son corps



ILE D'YEU

du vendredi 23 au dimanche 25 janvier 26

Animé par Peter Wilberforce

Un week-end de danse 5Rythmes® et de méthode Feldenkrais. Explorer sa relation à l'instant présent - trouver le chemin de l'acceptation...

Il est parfois difficile d'accepter la réalité du moment présent. On se sent mal à l'aise, on a envie de s'enfuir, de s'extraire. Alors, on se distrait, on se raconte des histoires, pour s'échapper...

En faisant cela, nous perdons l'opportunité de vivre, en conscience, la richesse de l'instant présent, d'être pleinement vivant dans la réalité du moment, même si ce n'est pas facile.

Ce stage explore des moyens de trouver plus d'aisance au quotidien en intégrant le fait que nous ne pouvons pas être ailleurs, que rien n'est fixe, que tout est en mouvement et en changement continu.

Gravité : en se reliant à notre corps, à travers nos sensations d'ancrage offertes par la gravité terrestre, en se connectant à notre respiration, à l'espace qui nous entoure, au monde dans lequel nous vivons, nous pouvons rencontrer notre manière de vivre le présent. Ne cherchons pas seulement à perfectionner ce que nous faisons, mais ouvrons-nous à la manière dont nous répondons à nos propres injonctions. Ainsi, nous élargissons nos possibilités de choix, découvrons de nouvelles pistes de vie et trouvons l'apaisement. Examinons la possibilité d'établir une relation plus accueillante envers nous-même et envers la réalité du moment présent.

Invitons la joie d'accepter simplement de traverser ce monde, dans ce corps, en restant éveillé·e et libre d'exprimer pleinement notre créativité — reflet de notre présence précieuse et incontournable, ici et maintenant.

Places limitées à 22 personnes - Inscription obligatoire

La Clairière organise la venue de Peter Wilberforce

Peter est un prof 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

STAGE

JOURS / HORAIRES

samedi 24 janvier : 10h - 13h / 17h30 - 20h
dimanche 25 janvier : 09h30 - 12h30 / 14h - 17h

À noter : les horaires seront précisés en début décembre dès la confirmation des horaires du bateau

TARIFS*

190€ / TR 160€ (étudiants, RSA, retraités / un paiement de la totalité avant le 20 décembre)

ATELIER OUVERT

JOUR / HORAIRES

vendredi 23 janvier 2026 : de 19h à 21h30

TARIFS*

20€ / TR 15€ (étudiants, RSA, retraités)

*Prévoir en plus l'adhésion à l'asso La Clairière : 10€

LIEU / TRANSPORT

La Citadelle, rue de la Citadelle, l'Île d'Yeu

Accessible en bateau au départ de Fromentine ou Saint gilles croix de vie

LOGEMENT SUR ILE D'YEU

Autonome : Informations à suivre

INFORMATION :

Lola : laclairiereyeu@gmail.com / 06 22 01 63 53

INSCRIPTION :

<https://bit.ly/4njeIWh>

