

ENTRE TERRE ET CIEL

Vers une connexion libre et créative au monde

BROCÉLIANDE

du 20 au 25 août 2024

animé par Peter Wilberforce

5 jours en résidentiel en pleine nature pour explorer le jeu d'équilibre des énergies de la gravité et du rebondissement - l'attraction vers le bas et l'impulsion vers le haut - afin de se libérer vers une connexion plus joyeuse au monde.

Lorsque ces énergies - à la fois opposées et complémentaires - jouent librement sur toute la longueur du corps l'espace s'ouvre, une aisance s'installe ainsi qu'une mobilité pétillante. Cet état apporte un plus grand sentiment de présence et de disponibilité - à soi et au monde - et facilite une expressivité spontanée et authentique.

La colonne vertébrale est la partie du corps qui définit le plus clairement notre axe vertical, dessinant notre connexion entre la terre et le ciel. Ce stage est une invitation à découvrir la possibilité d'une plus grande vitalité et souplesse tout au long de cette chaîne osseuse. Une exploration destinée à promouvoir plus d'agilité dans tout son instrument expressif, le corps.

Accueillis par un lieu inspirant, nous danserons et nous chanterons - la terre, le ciel, la lumière, l'eau, les arbres - les parfums et la musique de la nature portés par un vent estival. Notre boîte à outils se composera de la danse des 5 Rythmes®, le chant libre et la Méthode Feldenkrais ; des exercices en solo, en binômes et en groupe. Du temps pour se reposer, pour réfléchir et pour partager. Un rythme de travail adapté aux besoins individuels, tout en respectant la cohérence du groupe.

Au plus proche de la Forêt magique de Brocéliande, retrouvons-nous en petit groupe, ouvert et curieux, à la recherche de la souplesse innée et exquise de la colonne vertébrale. Laissons le jeu d'équilibre, entre gravité et élan, entre terre et ciel, nous revitaliser, nous rendre plus vivant, plus épanouis.

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



Le Moulin de Houssaie

Peter Wilberforce 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 – la Méthode Feldenkrais, The Naked Voice de Chloë Goodchild et la Technique Alexander. 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.

INFOS PRATIQUES

JOURS / HORAIRES :

du mardi 20 (à partir de 17h) au
dimanche 25 (fin à 13h) août 2024

LIEU

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

TARIFS*

- jusqu'au 8 juillet - 655 €
(chambre partagée - max 3 personnes) /
570 € (en camping - max. 4 places)

- après le 8 juillet - 710 €
(chambre partagée) / 620 € (en camping)

* Le tarif inclut l'hébergement, un repas par jour et utilisation de tous les équipements.

CONTACT & INSCRIPTION

Céline - 06 86 98 75 75

celine.letixerant@orange.fr



www.bodyvoiceandbeing.com