



CHEZ-SOI DANS LE MONDE

Danser, chanter, jouer : être en équilibre dans le monde

ARIEGE

Stages de Corps, Voix, Être - décembre 2023 & mai 2024

Animés par Peter Wilberforce

Deux week-ends de Corps, Voix, Être pour explorer l'enracinement dans son corps, son vaisseau, son instrument expressif. Deux stages pour découvrir la musique, la danse et le chant du monde auquel nous participons et dans lequel nous avons toutes et tous un rôle unique et précieux.

du vendredi 8 au dimanche 10 décembre 2023 : RETOUR À LA MAISON

Lorsque l'on se tourne vers soi-même, vers notre intériorité, que découvre-t-on ? Lorsque l'on ralentit, qu'on se laisse toucher par les énergies présentes en soi, que l'on invite le mouvement et le son, quelles expressions émergent ? Quels gestes, quels chants s'expriment ?

Un week-end pour se recentrer, se reconnecter à son corps, découvrir sa voix, manifester sa présence d'être au monde par la danse et le chant.

du vendredi 3 au dimanche 5 mai 2024 : S'OUVRIRE AU MONDE

Comment s'ouvrir au monde ? Oser le contact ? Lorsque nous sommes en lien, quelles énergies traversent notre corps, quelles résonances vibrent dans notre matière ?

Par le mouvement et le son, explorons la danse et le chant de la richesse de l'interrelation.

Lorsque la connexion se fait avec les autres, avec l'environnement, comment notre musique intérieure se transforme-t-elle ? En donnant geste et son à cette musique, quels liens se tissent ? Quelle création porteuse et enrichissante émerge de cette mise en relation ? Qu'est-ce que le collectif nous enseigne de nous-même et du monde ?

Notre boîte à outils : la danse des 5Rythmes, la Méthode Feldenkrais, les pratiques vocales de Chloë Goodchild et de Roy Hart et la méditation assise. Du temps pour danser et pour chanter, du temps pour partager, réfléchir et intégrer ses expériences. Un rythme adapté aux besoins individuels comme au besoin du groupe.



Peter Wilberforce propose un travail sur la présence à soi et au monde par l'exploration de la libération de la créativité individuelle en lien avec son environnement par la danse libre et le chant improvisé. Il anime des stages et des ateliers partout en France et en Europe. Il intègre dans son travail plusieurs pratiques corporelles et vocales - la danse des 5Rythmes, la Méthode Feldenkrais, The Naked Voice de Chloë Goodchild, Amerta Movement et la Technique Alexander. 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 les ressentis, ainsi qu'une ouverture vers le ludique et l'émerveillement.

www.bodyvoiceandbeing.com

DATES :

RETOUR À LA MAISON - décembre 2023 -
du vendredi 8 au dimanche 10

S'OUVRIRE AU MONDE - mai 2024 -
du vendredi 3 au dimanche 5

HORAIRES :

vendredi de 19h à 22h / samedi de 11h à
19h / dimanche de 11h à 17h30

TARIFS :

Plein tarif - 180€ / tarif réduit - 150€
(pour un règlement de la totalité du stage 4
semaines avant)

Les deux stages - 270€
(pour un règlement des deux stages avant le pre-
mier / possibilité de régler en deux ou trois fois)

Hébergement (à régler sur place)

10€ la nuit (en dortoir ou en camping ; cuisine
et salle de bain partagées)

LIEU :

La Ferme de Beauregard, 09350 Méras

TRANSPORT : la gare la plus proche :
Carbonne (à 40 min au sud de Toulouse)

CONTACT & INSCRIPTION :

Lucie - bodyvoiceandbeing@gmail.com
Tél : 06 28 06 11 71