

LES VOIES DU PASSAGE



dans les espaces entre...

PARIS

du mercredi 28 au samedi 31 décembre 2022

Animé par Peter Wilberforce

**Quatre jours pour se reconnecter à soi-même et laissez s'exprimer
ce qui vit en chacun de nous, qui nous sommes...
Entre le silence et le son, entre l'immobilité et le mouvement...**

Un temps pour ralentir, pour se poser, pour se laisser respirer. Un temps pour se rapprocher de soi-même, écouter les battement de son cœur et la vibration de son corps. Un temps pour vous.

Dans le silence et le repos, laissez grandir votre attention et s'éveiller votre conscience. Dans cet endroit intime, un peu à l'écart du monde, que découvrez-vous ? Quelles sensations vous habitent ? Quelles énergies vous traversent ? Quelles musiques se jouent ?

Sans rien forcer, laissez le corps se mettre en mouvement et accompagnez les gestes qui s'expriment. Laissez émerger le son et suivez son fil vocal. Où est-ce que ces danses et ces chants émergeants vous amènent ? Quels chemins créatifs s'ouvrent à vous dans la spontanéité, à l'écoute des autres.

Ce stage offre à chacun un espace de calme et de paix pour soi-même dans un cadre collectif bienveillant. Des moments de méditation, de chants et de danse jalonnent les voies du passage. Une transition en douceur vers la nouvelle année, conscient de soi-même et à l'écoute des autres et connecté au monde.

**Ce stage est ouvert à tous quel que soit son expérience, son âge ou sa capacité physique.
Pré-inscription obligatoire, places limitées à 16.**

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

DATES :

du mercredi 28 au samedi 31 décembre

HORAIRES :

Mercredi 28 – de 16h à 20h

Jeudi 29 – de 11h à 18h30

Vendredi 30 – de 11h à 18h30

Samedi 31 - de 10h à 14h

LIEU

École Aberratio,

29 rue des Orteaux, Paris 20e

Métro: ligne 2 – Alexandre Dumas

TARIFS

240 € / 190 € pour un règlement de la
totalité avant le 25 novembre

CONTACT & INSCRIPTION

Lucie - 06 28 06 11 71

bodyvoiceandbeing@gmail.com



www.bodyvoiceandbeing.com