

The background of the entire image is a blurred photograph of several people dancing in a studio. The focus is on the lower half of their bodies, showing legs and feet in motion. The lighting is warm and soft, creating a sense of movement and energy. The colors are muted, with shades of grey, brown, and hints of red and purple from the dancers' clothing.

# WEDNESDAY WAVES

À la découverte et l'épanouissement de soi-même par le mouvement libre

PARIS 2025/26

Atelier ouvert de la danse des 5Rhythmes®  
animé par Peter Wilberforce

# WEDNESDAY WAVES

À la découverte et l'épanouissement de soi-même par le mouvement libre

Démarrer la journée en mouvement, entrer en connexion profonde avec soi-même, laisser s'exprimer sa créativité, se sentir libre sur son chemin de vie...

La danse des 5Rythmes® de Gabrielle Roth est une pratique de méditation en mouvement, une danse libératrice, une opportunité de se détendre et de se recentrer par le mouvement spontané. Elle permet d'éveiller une prise de conscience et le sentiment de bien-être. Il n'y a aucun pas à apprendre et aucunes règles à suivre. Sans attente de bien ou de mal danser, nous écoutons notre corps et nous suivons les mouvements qui émergent - la création d'une danse dans la spontanéité et le lâcher-prise.

Les 5 rythmes - la fluidité, le staccato, le chaos, le lyrique et la quiétude - nous guident : une proposition de qualités et d'énergies variées, basées sur les rythmes de la vie quotidienne. Ces rythmes s'enchaînent les uns après les autres pour former une vague. Inspirés et soutenus par des musiques de styles variés, nous suivons cette vague qui nous amène à une redécouverte de nous-même dans une expression fluide et libre de notre créativité.

**Tous les ateliers sont ouverts à tous-tes quel que soit son âge, son expérience ou sa capacité physique.**

**Ces ateliers sont animé en français avec traduction en anglais si souhaité.**

**Portez une tenue légère et apportez une gourde d'eau.**



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](http://www.bodyvoiceandbeing.com)

## INFOS PRATIQUES

### JOUR / HORAIRES

mercredi matin de 10h à 12h

### DATES

2025 - sept 3 & 17 / oct 8 & 15 /  
nov 12 & 26 / déc 3 & 17

2026 - jan 14 & 28 / fév 11 & 25 / mars 11  
& 25 / avril 1 / mai 6, 20 & 27 / juin 17 & 24

### LIEU

Salle Cyd Charisse, Studio Bleu, 12 rue Énard,  
Paris 12  
Métro : Reuilly Diderot

### TARIFS

Atelier - plein tarif 22 € / tarif réduit 17 €  
(étudiants, RSA, retraités)

Carte de 5 - plein tarif 90 € / tarif réduit 70 €

### INSCRIPTION

<https://www.billetweb.fr/wednesday-waves>

