

A blurred photograph of several people dancing in a studio setting. In the foreground, a person in a dark purple top and white pants is captured in motion, their body twisted and arms extended. Behind them, other舞者 are visible in soft focus, one in a grey top and another in a brown top. The background is a plain, light-colored wall.

Le Corps de la Danse

Peter Wilberforce
Danse des 5Rythmes®

Noëmi Haire-Sievers
Méditation en mouvement

Mardi 19h-20h30
Studio Variations
Paris 75013

Le Corps de la Danse | Deux pratiques, une invitation à la danse libre et à la présence incarnée

Ces ateliers proposent un chemin d'exploration simple, direct et intuitif pour laisser émerger sa danse libre, unique, épanouie – expression de qui on est dans l'instant présent. Deux approches, deux présences, pour ouvrir un espace partagé où le mouvement devient rencontre : avec soi-même, avec l'autre, avec le monde. Aucun geste à réussir, juste le plaisir d'habiter pleinement son corps en mouvement.

Peter Wilberforce – Body, Voice and Being

Basés sur les pratiques des 5Rythmes® et la Méthode Feldenkrais – deux pratiques complémentaires d'éveil à la conscience de soi par le mouvement – les ateliers de Peter proposent une exploration de différentes parties du corps comme porte d'entrée à la danse. Chaque partie étant à la fois indépendante et interdépendante à la totalité du corps, amener notre attention à ces endroits avec curiosité et ouverture permet de faire évoluer notre vocabulaire expressif. En développant une connaissance plus nuancée de chaque partie corporelle, les effets de l'exploration se propagent dans l'ensemble du corps, ouvrant à de nouvelles possibilités d'expression et d'être – parfois surprenantes, surtout libératrices.

Noëmi Haire-Sievers – mindflowjourney

Dans une approche de méditation en mouvement et d'*embodiment*, Noëmi vous invite à explorer le corps avec curiosité et douceur. Comment devenir intime avec les parties du corps en mouvement, avec les sensations et le souffle ? Comme dans le quotidien, l'expérience corporelle aussi change d'instant en instant. Cette pratique propose de rentrer dans sa maison-corps tout en cultivant une présence à ce qui émerge dans un espace partagé avec d'autres corps dansants. Chaque atelier inclura une exploration et la danse libre. Chacun·e est invitée à écouter, habiter et exprimer le corps, laissant évoluer sa conscience corporelle et son expressivité. Le mouvement devient langage et la présence sensible et vivante.



Peter Wilberforce, professeur certifié des 5Rythmes®, anime des stages et des ateliers en France et en Europe depuis 1998. Il intègre dans son travail plusieurs pratiques corporelles et vocales, dont la Méthode Feldenkrais, the Naked Voice (Chloë Goodchild) et Amerta Movement Suprapto Suryodarmo). Langues : français et anglais.

Body, Voice & Being
Peter Wilberforce
bodyvoiceandbeing@gmail.com
www.bodyvoiceandbeing.com

DATES & HORAIRES

Mardi soir 19h-20h30
Accueil 18h45-19h

Peter 13/01, 27/01, 10/02, 24/02,
10/03, 24/03, 31/03, 05/05, 19/05,
26/05, 16/06, 30/06

Noëmi 06/01, 20/01, 03/02, 17/02,
17/03, 07/04, 14/04, 28/04, 12/05,
02/06, 09/06, 23/06, 07/07

TARIFS

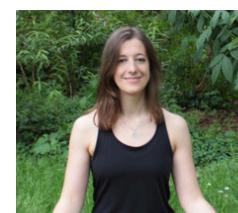
Cours : 20€ | Tarif réduit : 15€
ou abonnement par trimestre

Inscription via les QR codes, liens ou sur place (groupe de 28 max).

bit.ly/corps-danse-peter
bit.ly/corps-danse-noemi

POUR QUI ?

Ateliers ouverts à toutes et tous, quel que soit l'âge, l'expérience ou la condition physique.



Noëmi Haire-Sievers est facilitatrice de danse libre, professeure de Vinyasa et de Yin Yoga et instructrice MBSR (méditation *mindfulness*). En pleine reconversion, elle poursuit des formations en danse libre, en psychologie et en danse-thérapie (Gest'Accord, Irpecor). Noëmi enseigne en français et en anglais.



@ [mindflowjourney](#)
f [Noëmi Haire-Sievers](mailto:nhairesievers@gmail.com)
🔗 www.mindflowjourney.fr

