

# GRAVITÉ

*Les pieds sur Terre, chez-soi dans son corps*

## BORDEAUX

du vendredi 20 au dimanche 22 mars 26  
animé par Peter Wilberforce



## Un week-end de danse 5Rythmes® et de méthode Feldenkrais. Explorer sa relation à l'instant présent - trouver le chemin de l'acceptation...

Il est parfois difficile d'accepter la réalité du moment présent. On se sent mal à l'aise, on a envie de s'enfuir, de s'extraire. Alors, on se distrait, on se raconte des histoires, pour s'échapper...

En faisant cela, nous perdons l'opportunité de vivre, en conscience, la richesse de l'instant présent, d'être pleinement vivant dans la réalité du moment, même si ce n'est pas facile.

Ce stage explore des moyens de trouver plus d'aisance au quotidien en intégrant le fait que nous ne pouvons pas être ailleurs, que rien n'est fixe, que tout est en mouvement et en changement continu.

Gravité : en se reliant à notre corps, à travers nos sensations d'ancrage offertes par la gravité terrestre, en se connectant à notre respiration, à l'espace qui nous entoure, au monde dans lequel nous vivons, nous pouvons rencontrer notre manière de vivre le présent. Ne cherchons pas seulement à perfectionner ce que nous faisons, mais ouvrons-nous à la manière dont nous répondons à nos propres injonctions. Ainsi, nous élargissons nos possibilités de choix, découvrons de nouvelles pistes de vie et trouvons l'apaisement. Examinons la possibilité d'établir une relation plus accueillante envers nous-même et envers la réalité du moment présent.

Invitons la joie d'accepter simplement de traverser ce monde, dans ce corps, en restant éveillé-e et libre d'exprimer pleinement notre créativité — reflet de notre présence précieuse et incontournable, ici et maintenant.

### Peter Wilberforce

Peter est un professeur 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. 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.



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

## STAGE

### JOURS / HORAIRES

MARS 2025

samedi 21 : 13h30 - 16h30 / 17h00 - 19h30

dimanche 22 : 10h30 - 13h30 / 14h30 - 17h30

### TARIFS

plein - 160 € / réduit - 130 € (étudiants, RSA, retraités / un paiement de la totalité avant le 24 février 2026)

## ATELIER OUVERT

### JOUR / HORAIRES

vendredi 20 mars : de 19h30 à 21h30

### TARIFS

plein - 22 € / réduit - 15 € (étudiants, RSA, retraités)

### LIEU

Salle CHOEUR & VOIX,

42 Cours de la Martinique, 33000 Bordeaux

### INFORMATION :

Valérie - [valerie@valerieduchaillut.fr](mailto:valerie@valerieduchaillut.fr)

### INSCRIPTION :

[bit.ly/4lqfcDU](https://bit.ly/4lqfcDU)