

LES DIMENSIONS DE L'ÊTRE

Rencontrer le monde - posé, ouvert et mobile



BORDEAUX

Novembre 2026 / Mai 2027

Deux stages des 5Rhythmes® et de la Méthode Feldenkrais®

animé par Peter Wilberforce, prof certifié de la Danse des 5 Rythmes

Enfant, nous sommes animés par la curiosité et le désir de découvrir le monde. Cette ouverture vers l'extérieur pousse l'enfant aventurier à se tenir debout et voir loin. La nouveauté est merveille, le jeu son élan spontané. Adulte, contraint par notre formatage, rigidifié, on se « tient » debout ; curiosité envolée et merveille voilée.

Le chemin libérateur des 5 Rythmes et le travail approfondi de la Méthode Feldenkrais sont deux approches complémentaires qui permettent une aisance d'être au monde, à la fois légère et ancrée. Cette souplesse du corps, du cœur et du mental nous amène à développer une expressivité nuancée et agile et un lien au monde serein et ouvert, notre curiosité réveillée.

DEBOUT : VOIR LE MONDE - Samedi 28 et dimanche 29 novembre 2026

Explorons le chemin entre l'horizontalité et la verticalité. Est-ce possible de se mettre debout tout en restant pleinement relié et mobile sur la terre ? Abordons l'état dynamique de la verticalité : ce qui se pose sur le sol et ce qui pousse vers le haut. Un jeu de forces, à la fois complémentaires et opposées.

L'équilibre de ces deux énergies amène une détente corporelle globale. Le corps s'apaise, libéré de ses tensions et de sa tendance à se figer. Ce qui se joue à l'intérieur de soi trouve son expression désinhibée dans le mouvement. Nous devenons plus disponibles à ce qui est présent.

ESPACE : SE DÉPLOYER DANS LE MONDE - Samedi 1^{er} et dimanche 2 mai 2027

Nous percevons naturellement ce qui se trouve face à nous et, grâce à la vision périphérique, ce qui nous entoure sur les côtés. En revanche, nous sommes très peu connectés à ce qui se passe derrière nous. Cette perception restreinte limite notre compréhension de l'environnement et, par conséquent, réduit nos possibilités de choix et d'action. Si on explore la possibilité d'ouverture vers l'extérieur - en trois dimensions et à 360° - comment se développe notre mobilité corporelle ?

Cherchons à développer une conscience de tout ce qui nous entoure afin d'en profiter et de tisser des liens créatifs et génératifs. Que percevons-nous quand nos sens se déploient pleinement ? Réuni.e.s dans toutes nos dimensions, couleurs et qualités, quelles danses nous traversent ?

www.bodyvoiceandbeing.com

STAGES

DATES

2026 - sam 28 et dim 29 novembre

2027 - sam 1^{er} et dim 2 mai

JOURS / HORAIRES

Sam de 13h30 à 16h30 / 17h à 19h30

Dim de 10h30 à 13h30 / 14h30 à 17h30

TARIFS

plein - 170 € / réduit* - 140 €

*étudiant.e.s / minima sociaux

→ EARLYBIRD - 140 € jusqu'au 16 octobre pour DEBOUT et au 19 mars pour ESPACE

ATELIERS

DATES

2026 - vendredi 27 novembre

2027 - vendredi 30 avril

HORAIRES

de 20h à 22h (accueil à partir de 19h45)

LIEU

Salle **CHOEUR & VOIX**, 42 Cours de la Martinique, 33000 Bordeaux

INFORMATION

Valérie - valerie@valerieduchaillut.fr

INSCRIPTION

<https://bit.ly/4hj48tc>