



LE CORPS EXPRESSIF

L'épanouissement de soi-même par le mouvement libre et le chant spontané

Thomery, Seine-et-Marne - 2024 / 25

Ateliers réguliers de la danse des 5Rhythmes® et Corps, Voix, Être
animé par Peter Wilberforce

QUAND LE CORPS VOUS DANSE - SAMEDI APRÈS-MIDI - de 15h à 18h

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 la 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 une musique 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.

CORPS CHANTANTS, VOIX DANSANTES - DIMANCHE MATIN - de 11h à 14h

Que nous parlions ou que nous chantions, notre corps est l'origine de notre voix. Si nous considérons le corps comme notre instrument, comment l'appréhender et le préparer à jouer afin que notre voix s'exprime clairement et librement dans le monde.

Une invitation à libérer son esprit créatif grâce à l'éveil de la conscience du corps et la danse libre afin de laisser émerger sa voix dans la mobilité. En combinant plusieurs pratiques corporelles, vocales et respiratoires (la danse des 5 rythmes, la méthode Feldenkrais, le chant spontané, The Naked Voice de Chloë Goodchild et le travail de Roy Hart) nous explorerons la possibilité d'accéder à une expression corporelle et vocale libérée, posée, vive et joyeuse.

Tous les ateliers sont ouverts à tous-tes quel que soit son âge, son expérience ou sa capacité physique. Portez une tenue légère et apportez une gourde d'eau.

Les places sont limitées. Préinscription conseillée.

Une inscription aux cycles des 2 ateliers est possible.

Contact : bodyvoiceandbeing@gmail.com - Infos : www.bodyvoiceandbeing.com

QUAND LE CORPS VOUS DANSE

samedi après-midi de 15h à 18h

DATES

2024 - 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre

2025 - 11 janvier, 8 février, 8 mars, 5 avril, 17 mai, 21 juin

TARIFS

Atelier : plein tarif 35€ / tarif réduit 28€ (étudiants, RSA, retraités)

Cycle : plein tarif 300€ / tarif réduit 250€

INSCRIPTION : <https://my.weezevent.com/quand-le-corps-vous-danse>

CORPS CHANTANTS, VOIX DANSANTES

dimanche matin de 11h à 14h

DATES

2024 - 24 novembre

2025 - 26 janvier, 23 mars, 25 mai

TARIFS

Atelier : plein tarif 35€ / tarif réduit 28€ (étudiants, RSA, retraités)

Cycle : plein tarif 124€ / tarif réduit 100€

INSCRIPTION : <https://my.weezevent.com/corps-chantants-voix-dansantes>

LIEU

Alter Activ,

20 Chemin des Près, 77810 Thomery