

QUAND LE CORPS VOUS DANSE...

Découverte et épanouissement de soi-même par le mouvement libre



Seine-et-Marne - 2025 / 26

Deux ateliers ouverts mensuels de la danse des 5Rythmes®
animé par Peter Wilberforce

DEUX ATELIERS OUVERTS

Deux moments pour vous ressourcer et vous épanouir dans la danse libre...

THOMERY - samedi après-midi de 15h à 18h

BOURRON-MARLOTTE - lundi soir de 19h30 à 21h30

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 de mouvements. 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.

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. Il est possible de payer sur place sans pré-inscription.



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.

bodyvoiceandbeing@gmail.com
www.bodyvoiceandbeing.com



THOMERY

samedi après-midi de 15h à 18h

DATES

2025 - 13 sept, 11 oct, 8 nov, 13 déc
2026 - 10 jan, 7 fév, 7 mars, 16 mai, 13 juin

LIEU

Alter Activ, 20 Chemin des Près, 77810 Thomery

TARIFS

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

Cycle (9 ateliers) - plein tarif 270 € / tarif réduit 210€

INSCRIPTION : <https://www.billetweb.fr/la-danse-des-5rythmes>

BOURRON-MARLOTTE

lundi soir de 19h30 à 21h30

DATES

2025 - 22 sept, 13 oct, 17 nov, 15 déc
2026 - 19 jan, 16 fév, 16 mars, 11 mai, 22 juin

LIEU

La salle des fêtes, 3 Av. Jules Duquesne, 77780 Bourron-Marlotte

TARIFS

Atelier - 20 € / carte de 3 ateliers - 50 € (valable jusqu'en juin 2026)

INFORMATIONS / INSCRIPTION : probienetre@proton.me