

CONNEXION

A black and white photograph of a hand held palm up, with water splashing and dripping from it. The background is dark and slightly out of focus, emphasizing the hand and the water.

Mettre son corps en mouvement, laisser émerger sa voix

MARMOUTIER

5 et 6 février 2022

animé par Peter Wilberforce

Deux jours de mouvement et son, de danse et chant à la libération de sa propre créativité

Nous avons chacun et chacune une musique à l'intérieur de nous-mêmes, et notre corps est l'instrument unique pour la laisser s'exprimer dans le monde. Ce stage nous invite à sentir notre propre flux d'énergie et à accompagner ses chemins d'expressions créatifs. Nous prendrons du temps pour nous-mêmes, pour rentrer à la maison, notre corps, y découvrir ses trésors, inviter des énergies trop souvent réprimées et contenues à se manifester librement ; mais aussi pour percevoir les émotions, les qualités en mouvement à l'intérieur de nous ; trouver les gestes, les sons, les formes, les couleurs pour exprimer son propre langage et nourrir des échanges dynamiques.

En utilisant des techniques de mouvement, de respiration et de chant, nous éveillerons et explorerons de multiples canaux d'expression. Nous ferons «jouer» l'instrument qu'est notre corps, libre de danser, chanter, révéler son élan créatif personnel. Puis vous découvrirez la joie de s'ouvrir au monde en lien et en CONNEXION avec les autres.

Ce week-end est ouvert à tous quel que soit votre expérience, votre âge et votre condition physique.

Places limitées à 24 pour le samedi et le dimanche : Pré-inscription obligatoire.

STAGE

HORAIRES : samedi 5 de 11h à 18h30 / dimanche 6 de 10h30 à 17h30

LIEU : 8 rue de la Synagogue, 67440 Marmoutier

TRANSPORTS : Gare SNCF Saverne (à 6km de Marmoutier) / co-voiturage organisé depuis Strasbourg

TARIF PLEIN : 160€ - TARIF REDUIT : 130€ avant le 17 janvier

ATELIER DECOUVERTE DE LA DANSE DES 5 RYTHMES

JOURS / HORAIRES : vendredi 4 de 20h à 22h

TARIF PLEIN : 20 € - TARIF REDUIT : 15 € (étudiants, RSA, retraités)

INFORMATION & INSCRIPTION

Vanessa : littleflower955@hotmail.com / 06 95 80 40 63.

Association L'Envolée (Marmoutier) : lenvolee@lilo.org et 06 17 18 83 73



Peter Wilberforce est un prof 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 – la Méthode Feldenkrais, The Naked Voice de Chloë Goodchild et la Technique Alexander. 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.

