

QUAND LE CORPS VOUS DANSE

À la découverte et l'épanouissement de soi-même par le mouvement libre

Atelier mensuel de la danse des 5Rythmes®
2023/2024 Thomery, Seine-et-Marne
animé par Peter Wilberforce

De l'écoute du corps à l'éveil de la danse pour la libération de soi-même

La danse des 5Rhythmes® 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 dans les rythmes de la vie quotidienne. Enchaînés, on les appelle une Vague. Inspirés et soutenus par la musique de tous genres, nous suivons une Vague qui nous amène à une redécouverte de nous-même dans une expression fluide et libre de notre créativité.

Les ateliers sont ouverts à tous 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 par Weezevent (lien dans les INFOS PRATIQUES).

Possibilité de s'inscrire au cycle des ateliers complet à un tarif préférentiel.

Merci de nous contacter par mail.



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 5Rhythmes, 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.

www.bodyvoiceandbeing.com

INFOS PRATIQUES

JOUR/HORAIRES

samedi après-midi de 15h à 18h

DATES

2023 - 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre

2024 - 20 janvier, 17 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai, 15 juin

TARIFS

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

Cycle : plein tarif 300€ / tarif réduit 250€
Possibilité de payer en 3 fois.

LIEU

Alter Activ,
20 Chemin des Près, 77810 Thomery

INFORMATIONS & INSCRIPTION

Cycle :
Lucie - bodyvoiceandbeing@gmail.com /
06 28 06 11 71

Atelier :
Weezevent - <https://my.weezevent.com>

