

# ÉMERGENCE

Un week-end de danse, chant et méditation



Du 3 au 6 juin 2022  
Animé par Peter Wilberforce  
Villemaréchal, Seine-et-Marne

## Venez-vous asseoir. Reposez-vous. Accueillez le silence et le calme.

Si l'on prenait le temps pour s'écouter ? Si l'on s'autorisait à ne rien faire ? Si l'on s'ouvrait à ce qui bouge à l'intérieur de soi ? Quelle musique est-ce qu'on entendrait y résonner, prête à se matérialiser dans le monde ? Comment cette énergie pourrait-elle s'exprimer ? Mouvement, son, parole, geste artistique ?

Quatre jours pour vous immerger dans les pratiques de danse libre, de chant spontané et de méditation assise. Un voyage intérieur à la découverte d'une qualité de repos profond qui vous permettra de vous relier en douceur à vous-même et à tout ce qui vous entoure. Une exploration de l'assouplissement du corps pour faciliter une aisance d'expressivité. Un temps pour vous connecter intimement à l'instrument qu'est votre corps, découvrir toutes ses couleurs et le laisser jouer sa musique spontanément et joyeusement.

Nous travaillerons en solo, en duo, en groupe et tous ensemble. Il y aura des moments de réflexion, de partage et d'intégration, des moments d'activité et des moments de repos.

Nous serons portés, soutenus et inspirés par les autres. Dans un cadre sécurisant, à l'écoute des rythmes de chacun et du groupe, chacun pourra affiner sa connexion à son esprit créatif afin d'éveiller une confiance plus approfondie de soi, tout en s'intégrant dans un groupe fertile et dynamique.

**Tel un voyage ensemble où chacun suit son propre chemin.  
Nous avons juste à nous ouvrir à l'émergence du possible.**

**Pré-requis : minimum de 10 heures d'une pratique de danse ou de chant libre  
Nombre de participants limité à 18. Inscription obligatoire**

**Peter Wilberforce** est un prof des Srythmes® 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.



## INFOS PRATIQUES

### DATES / HORAIRES :

du vendredi 3 juin à 19h au lundi 6 juin à 18h.

### LIEU

L'Echelle de l'Etre, 1 Hameau les Chatards, 77710 Villemaréchal  
<http://lechelledeletre.com/>

### TARIFS

#### Stage :

Tarif plein : 240 €, Tarif réduit : à partir de 120 € (en fonction de vos possibilités)

#### Hébergement :

240€ - pension complète (en dortoir max 4 personnes / tous repas végétariens)  
Possibilité d'échelonner les paiements

### CONTACT & INSCRIPTION

Lucie : 06 28 06 11 71

[bodyvoiceandbeing@gmail.com](mailto:bodyvoiceandbeing@gmail.com)



[www.bodyvoiceandbeing.com](http://www.bodyvoiceandbeing.com)