

# CONNEXION II & III : CORPS, VOIX, ÊTRE

Deux week-ends d'exploration de sa relation à soi-même, à l'autre et au monde

**BELGIQUE**

septembre 2022 & mars 2023  
animé par Peter Wilberforce



*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.*

Ces deux stages vous proposent de prendre du temps pour vous, de "rentrez à la maison", y découvrir ses trésors, inviter des énergies trop souvent réprimées et contenues à se manifester librement. Sentir les émotions, la nature des mouvements à l'intérieur de soi afin de trouver les gestes, les sons, les formes, les couleurs pour exprimer votre propre langage et nourrir des échanges dynamiques.

### CONNEXION II : s'ouvrir à l'autre, laisser chanter le cœur

Que se passe-t-il lorsque nous rencontrons une autre personne ? Comment cela impacte-t-il notre musique intérieure ? En accueillant l'autre, quelles vibrations naissent à l'intérieur de chacun ? Quels nouveaux modes d'expression surviennent ?

### CONNEXION III : s'ouvrir au monde, libérer sa créativité

Lorsque l'on s'ouvre au monde – aux autres, à l'environnement extérieur – Qu'est-ce qui émerge à l'intérieur de soi ? Quels mouvements, quels chants s'expriment ? Une quête d'équilibre commence : suivre son propre chemin, s'ouvrir au champ collectif dont nous faisons partie. Quelle musique, quelle danse se manifeste par la pluralité des connexions ? Quels échanges soutiendront et favoriseront notre pratique à chacun - chacune ?

Dans une dynamique d'accueil, de curiosité et de partage, nous suivrons les chemins créatifs qui s'ouvrent à nous. Portés par des pratiques corporelles et vocales différentes - la danse des 5 rythmes, 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.

**Possible de participer à un ou aux deux stages. Les places sont limitées à 18 par stage.**

**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.



## INFOS PRATIQUES

### DATES

ven 23 au dim 26 septembre 2022 /  
ven 31 mars au dim 2 avril 2023

### HORAIRES

vendredi de 19h à 22h / samedi de 11h  
à 19h / dimanche de 10h30 à 17h30

### TARIFS

Un stage – 200 € (acompte 80 €) /  
Deux stages – 360 € (acompte 120 €)

### LIEU

Terre & Source,  
rue d'Aubel 59, 4651 Battice, Belgique

### INFOS / INSCRIPTION

Vinciane : 0032 475 54 39 09 /  
[vinciane@danse-vibrations.be](mailto:vinciane@danse-vibrations.be)



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