

# ICI MAINTENANT

Danser, chanter, jouer : s'orienter vers le futur...

**LILLE**

samedi 1 et dimanche 2 mars 2025

atelier 5Rs ouvert et stage

animé par Peter Wilberforce

## Venez-nous rejoindre. Dansons, chantons, jouons...

Ce weekend en début mars, vers la fin d'hiver et peu avant le début de printemps, est un moment propice à la danse, au chant et à l'écriture. L'Équinoxe de Printemps approche et le basculement dans une nouvelle phase d'année se fait sentir. Prenons le temps de percevoir avec calme le nouveau, le possible, l'inconnu. Considérons notre temps ensemble comme un petit interstice, une petite pause, et explorons ce qui résonne à l'intérieur de soi. Quelles énergies vibrent ? Quelles ressources sont à notre disposition ? Observons et récoltons les fruits nourriciers de toutes nos expériences passées, puis tournons-nous vers le futur.

Ce stage est une exploration de notre orientation dans le monde à travers l'exploration des dimensions du corps : le dos, les côtés gauche et droit, le devant du corps – d'où nous venons, les ressources à notre disposition et l'appel du chemin qui s'ouvre devant nous. A la recherche d'une vraie présence, cohérente et dynamique, qui nous permet de vivre pleinement l'instant présent, enracinés, dans notre axe vertical et ouverts au monde.

Comme boîte à outils : la danse des 5Rhythmes, le chant libre, la Méthode Feldenkrais. Comme ressource porteuse et nourrissante, notre propre matière : chair, os, peau, souffle, émotion et imagination. Et le cadre bienveillant de nos co-voyageur.euses - support, miroir, inspiration.

Ici maintenant- histoire, présent, futur - je danse, je chante, je joue...

**Ce stage est ouvert à tout le monde. Une connaissance d'une pratique de danse libre est conseillée, mais pas obligatoire. Nombre de participants limité à 24.**



**Peter Wilberforce** est un professeur des 5 rythmes 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 jeu.

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

## JOURS / HORAIRES :

Atelier 5Rhythmes® : samedi 1<sup>er</sup> de 11h à 13h

Stage : samedi 1<sup>er</sup> de 14h30 à 19h30 /

dimanche 2 de 10h30 à 17h30

## LIEU :

[CCA Le Millénaire, 35 rue St. Josephn, 59110 La Madeleine](#)

TRANSPORTS : de la gare de Lille Flandres : ligne de bus 14 - arrêt Joffre

## TARIFS :

ATELIER - plein 22 € / réduit 15 € (étudiants, RSA, retraités)

STAGE - plein 180 € / réduit 140 € (étudiants, RSA, retraités) / tarif solidaires sur demande  
Adhésion à l'association : 5 €

## INSCRIPTIONS

Lien : [«helloasso»](#)

## INFOS :

FACEBOOK : [Lilledansant](#)

PAR MAIL : [lilledansant@gmail.com](mailto:lilledansant@gmail.com)

