

MOUVEMENT ET REPOS

Ralentir, se reposer, se ressourcer...

ARIÈGE

De dimanche 9 au dimanche 16 juillet 23

Animé par Peter Wilberforce

Une semaine en pleine nature danse, chant, création artistique, ressourcement

Lorsque l'on se relie au mouvement du souffle, lorsque l'on s'éveille aux sensations qui nous habitent, aux impulsions qui nous traversent... que se passe-t-il ? Si l'on invite le corps à se mettre en mouvement et la voix à résonner à l'intérieur, quels gestes émergent, quelles notes jaillissent ?

7 jours pour vous relier à vous-même et nourrir vos énergies créatives. Un espace pour lâcher les attentes, vous reposer dans l'instant présent et vous ouvrir à l'imprévu. Entouré par la Nature, le lieu sera une source de support et d'inspiration. Les autres participants seront vos compagnons de voyage et vos collaborateurs créatifs.

Nous méditerons. Nous nous mettrons en mouvement. Nous chanterons. Seul, à deux et en groupe – en silence et avec de la musique. Ainsi, tout au long de ce voyage, nous emprunterons les chemins expressifs qui se dévoilent d'un geste et d'une note dans l'ouverture et le lâcher-prise. Un voyage dans la douceur qui nous ramène à nous-même, tout en nous reliant au monde. Un équilibre porteur et créatif permettant de nous épanouir.

Nombre de participants limité à 16. 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 bien-veillante. 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.

www.bodyvoiceandbeing.com

INFOS PRATIQUES

JOUR /HORAIRE :

du dimanche 9 juillet (à partir de 17h) au
dimanche 16 juillet (fin à 13h)

LIEU

La Ferme de Beauregard, 09350 Méras

Transports

Gare SNCF la plus proche - Carbonne (à
40 min au sud de Toulouse)

TARIFS

Stage :

plein tarif 450€ / tarif réduit à partir de
300€ (en fonction de vos possibilités)

Hébergement :

70 € (7 nuits en dortoir ou en camping –
cuisine et salle de bain partagée)

Repas :

120 € - un repas végétarien par jour

(Hébergement et repas à régler sur place en liquide)

CONTACT & INSCRIPTION

Lucie : 06 28 06 11 71

bodyvoiceandbeing@gmail.com

