

LE CORPS DE LA DANSE

De l'écoute du corps à la continuité du mouvement pour découvrir sa danse...

RENNES

du samedi 19 au dimanche 20 novembre 2022

Animé par Peter Wilberforce

Un weekend pour s'abandonner à une expression corporelle spontanée et libre

Ce stage vous propose une exploration de la danse des 5Rhythmes® : les 5 portes corporelles élaborées par Gabrielle Roth (la créatrice de cette pratique). Elle propose une ouverture vers une danse plus ancrée, une expression créative plus dynamique, une mobilité plus affinée et une présence plus éveillée.

Le passage d'un rythme à l'autre est un cheminement dans le corps :

Nous commençons par nous connecter à nos pieds, notre ancrage mobile et sensible dans le monde - **fluidité**.

Nous explorons nos hanches et notre bassin, le siège de notre énergie créative et la possibilité d'une expressivité claire – **staccato**.

Quand nous lâchons notre tête et notre colonne vertébrale, la danse nous ouvre à tout ce qui nous traversent et nous entourent - **chaos**.

La danse de nos mains dans l'espace fait se déployer nos ailes ; elle fait nous envoler - les pieds sur la terre - et nous ouvre aux champs des possibles - **lyrique**.

Lorsque nous nous reposons dans le souffle, nous sentons l'immensité des espaces intérieurs et extérieurs ; plus de limites à l'expression de notre créativité - **quiétude**.

Grâce à ces portails dynamiques, nous arrivons à habiter pleinement notre corps, tout en étant dans le monde, éveillé, créatif et participatif. Un weekend pour découvrir l'intégrité intelligente de son corps et pour libérer une expressivité claire et vitale.

Ce stage est ouvert à toutes et à tous quel que soit son expérience, son âge ou sa capacité physique. Le nombre de participants est limité à 18. Inscription obligatoire

Peter Wilberforce est un prof des 5rhythmes® 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

DATES / HORAIRES :

samedi 19 de 10h30 à 19h, dimanche 20 novembre de 10h30 à 17h30

Atelier des 5Rhythmes : vendredi 18 novembre de 19h à 21h30

LIEU

Stage : Le Grand Cordel - 18 rue des plantes - 35 700 Rennes

Atelier : Studio Moana, Bat. C, 12 rue Louis Kérautret Botmel, 35000 Rennes

TARIFS

Stage :

170 € / 140€ (pour un paiement de la totalité avant le 30 septembre 2022)

Atelier : Tarif : 30 € / tarif réduit 25€ (étudiants, RSA, retraités)

CONTACT & INSCRIPTION

Céline : 06 86 98 75 75

celine.letixerant@orange.fr

