

# CORPS, SOUFFLE ET SON : LA VOIX DANSANTE

Vers une expression libre, authentique et spontanée de soi-même...

ARIÈGE

du vendredi 28 au dimanche 30 avril 2023

Animé par Peter Wilberforce

# CORPS, SOUFFLE ET SON : LA VOIX DANSANTE

Que nous parlions ou que nous chantions, notre corps est l'origine de notre voix. Si nous considérons le corps comme notre instrument, comment vraiment le connaître et le préparer pour être joué, afin que notre voix soit libre de s'exprimer et d'être entendue dans le monde ?

Ce stage est une invitation à libérer notre esprit créatif grâce à l'éveil de la conscience du corps et la danse libre afin de laisser émerger notre voix dans la mobilité. En combinant plusieurs pratiques corporelles, vocales et respiratoires (la danse des 5 rythmes, la méthode Feldenkrais, le chant spontané, The Naked Voice de Chloë Goodchild et le travail de Roy Hart) nous explorerons la possibilité d'accéder à une expression corporelle et vocale libérée, posée et vive, claire et joyeuse.

Quand nous sommes bien éveillés dans nos corps mobiles, quand la respiration se fait librement, et nos espaces résonnants sont ouverts, quels sons émergent ? Quand la voix s'exprime, libre et désinhibée, comment se projette-t-elle dans le monde ?

Un voyage, dans l'instant présent, vers une expression authentique de qui nous sommes dans toutes nos dimensions, nos qualités et nos couleurs.

**Ce week-end est ouvert à tous quelle que soit son expérience, son âge ou sa capacité physique. Les places sont limitées à 16. Pré-inscription obligatoire..**



**Peter Wilberforce** est un prof 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 ludique et le jeu.

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

## INFOS PRATIQUES

### JOURS

du vendredi 28 au dimanche 30 avril

### HORAIRES

vendredi de 19h à 22h / samedi 11 de 11h à 19h / dimanche 12 de 10h30 à 18h

### LIEU

[La Ferme de Beauregard](#), 09350 Méras

**Transports** : la gare SNCF la plus proche Carbonne (à 40min au sud de Toulouse)

### TARIFS

**Stage** : 180€ / 150€

(pour un règlement de la totalité avant le 24 mars)

**Hébergement** : 10€ la nuit (en dortoir ou en camping, cuisine et salle de bain partagé)

## INFOS & INSCRIPTIONS

Lucie : 06 28 06 11 71

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

