

QUAND LES PORTES S'OUVRENT...

Vers une expression libre de sa créativité - authentique et épanouie



du dimanche 19 au samedi 25 juillet 2026
Les Jardins Intérieurs, Ardèche
animé par Peter Wilberforce

Cinq jours consacrés au mouvement, à la découverte et à la présence, guidés par la carte des 5Rythmes®.

Les 5Rythmes® sont une méditation en mouvement - une danse qui libère, un espace pour se recentrer et se reconnecter à soi. Il n'y a pas de pas à apprendre, ni de règles à suivre. Nous écoutons simplement notre corps et laissons les mouvements spontanés émerger. Cette danse se crée d'un geste à l'autre.

Gabrielle Roth, la créatrice des 5Rythmes®, aimait entrer dans la danse par de nombreuses portes. Elle nous invitait à revenir sans cesse à l'ouverture - à la curiosité qui fait que chaque danse peut se vivre comme la première. Avec cette approche : chaque rencontre devient une nouvelle manière de rencontrer notre corps, une nouvelle façon d'entrer en relation avec le mouvement. Rien n'est fixe, rien n'est définitif. À tout moment, nous pouvons être surpris, touchés, voire émerveillés par ce qui surgit en nous, par les chemins qui apparaissent sous nos pieds.

Chaque jour de notre voyage, nous entrerons, dans la danse par une des 5 portes différentes du corps, identifiées par Gabrielle : les pieds, les hanches, la colonne vertébrale et la tête, les mains, et le souffle. Un enchaînement d'explorations qui nous fera visiter la totalité du corps ; jusqu'aux moindres parties. Afin de bien intégrer nos expériences dans la danse, et pour élargir nos choix d'expression, nous pratiquerons le dessin, l'écriture et le chant spontané.

Bien ancrés dans le corps nous nous ouvrirons aux autres et au monde. Nous tisserons des liens - corps, voix, paroles. Ensemble nous suivrons les chemins créatifs qui s'ouvrent à nous grâce à ces connexions. Ainsi, nous entrerons pleinement dans la présence - à nous-mêmes, aux autres, et au monde vivant.



Peter Wilberforce propose un travail sur la présence à soi et au monde par l'exploration de la libération de la créativité individuelle en lien avec son environnement par la danse libre et le chant improvisé. Il anime des stages et des ateliers partout en France et en Europe. Il intègre dans son travail plusieurs pratiques corporelles et vocales - la danse des 5Rythmes, la Méthode Feldenkrais, The Naked Voice de Chloë Goodchild, Amerta Movement et la Technique Alexander. 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 les ressentis, ainsi qu'une ouverture vers le ludique et l'émerveillement.

www.bodyvoiceandbeing.com

INFOS PRATIQUES

JOURS / HORAIRES

du dimanche 19 juillet (début à 19h)
au samedi 25 juillet (fin à 13h)

LIEU

Les Jardins Intérieurs, Quartier du buis,
07200 Saint Privat [Cliquez pour découvrir](#)

TRANSPORTS :

SNCF : St. Privat le Gabelou
Arrêt de bus à 700 m du lieu

TARIFS

Stage : 400 €

Hébergement en pension complète :
chambre individuelle, chambre partagée,
dortoir ou camping
[Cliquez pour voir tous les tarifs](#)

INFORMATIONS / INSCRIPTION

<https://bit.ly/4cAMhMb>

ou en scanant le QR code :

