



DANSER, CHANTER, JOUER : CORPS, VOIX, ESPRIT

Libérer sa créativité, se manifester dans le monde, s'épanouir dans le présent

BORDEAUX

février & juin 2024

2 stages animés par Peter Wilberforce

2 weekends des 5Rythmes® et de Corps, Voix, Être pour explorer l'enracinement dans son corps afin de libérer sa créativité dans le mouvement et le son.

Samedi 3 et dimanche 4 février : QUAND LES PORTES S'OUVRENT..

Une exploration de la danse des 5Rythmes® : les 5 portes corporelles élaborées par Gabrielle Roth (la créatrice de cette pratique) - les pieds, les hanches, la tête, les mains et le souffle. Grâce à ces portails dynamiques, nous arrivons à habiter pleinement notre corps, tout en étant dans le monde, éveillé, créatif et participatif.

Une ouverture vers une danse plus ancrée, une expression créative plus dynamique, une mobilité plus affinée et une présence plus éveillée. Un weekend pour découvrir l'intégrité intelligente de son corps et pour libérer une expressivité claire et vitale.

Samedi 8 et dimanche 9 juin : CORPS CHANTANTS, VOIX DANSANTES

Un week-end de stage pour mettre en mouvement son corps et se relier à la respiration afin de laisser émerger un chant spontané, expression de sa créativité authentique.

Guidés par la pratique de danse libre, nous éveillerons une conscience approfondie de notre instrument expressif : le corps. Enracinés dans le mouvement, nous explorerons comment faire résonner le corps et puis inviter le son. Quel chant émergera ? Qu'est-ce que nous créerons ensemble en laissant se tisser nos chants ?

Un voyage sans destinations connues, dans la créativité et la spontanéité à la découverte de soi-même, des autres et du monde. Osons la rencontre, la connexion. Laissons notre musique de l'instant présent s'exprimer librement - corps et voix, mouvement et son, danse et chant.

Notre boîte à outils : la danse des 5Rythmes, la Méthode Feldenkrais, les pratiques vocales de Chloë Goodchild et de Roy Hart, et la méditation assise.

Du temps pour danser, pour chanter, du temps pour partager, réfléchir et intégrer ses expériences. Un rythme adapté aux besoins individuels comme au besoin du groupe.

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

DATES 2024 :

QUAND LES PORTES S'OUVRENT
FÉVRIER - samedi 3 et dimanche 4

CORPS CHANTANTS, VOIX DANSANTES
JUIN - samedi 8 et dimanche 9

HORAIRES :

Atelier ouvert 5Rythmes® - samedi matin
de 11h à 13h

Stage - samedi de 14h30 à 19h30 /
dimanche de 11h à 17h30

LIEU :

Akasha - salle Paladium, 71 cours Edouard
Vaillant, 33000 Bordeaux

TARIFS :

Atelier - 20€

Stage - 150€ / 120€

Atelier et stage complet - 160€ / 130€

Atelier et samedi après-midi - 85€ / 70€

Les deux week-ends - 290€ / 230€

(Tarif réduit pour les stages uniquement :
étudiants, RSA, retraités et pour un paiement de
la totalité du stage 4 semaines avant)

INFORMATION & INSCRIPTION :

Valérie Duchailut - 06 52 68 18 40 /
valerie@valerieduchailut.fr

