

# ENSEMBLE

Mouvement, son, réflexion et partages au début de l'année

PARIS - JANVIER 2025

Week-end de stage - du vendredi 3 au dimanche 5

Animé par Peter Wilberforce

## Retrouvons-nous, en ce début d'année pour danser et chanter dans l'ouverture et la simplicité – écouter, suivre, donner, recevoir.

**Un week-end de danse libre, chant improvisé, la Méthode Feldenkrais et méditation assise.**

Guidés par la carte des 5Rhythmes®, suivons les Vagues alors qu'elles montent et descendent, permettant à notre mobilité de prendre forme et de trouver son élan dans le monde. Invitons le son, accordons nos corps résonants, ressentons la vibration en nous et autour de nous. Donnons un chant à ce qui danse à l'intérieur et laissons émerger la musique de notre créativité collective.

Si nous nous ouvrons à ceux qui dansent avec nous, des liens porteurs et nourrissants se créent. À mesure que nous écoutons, que nous élargissons notre conscience, pour accueillir l'instant présent, alors que nos voix individuelles rejoignent le chœur du groupe, quelles possibilités, quels chemins s'ouvrent à chacun, à chacune ?

Ensuite, prenons un moment de repos et de réflexion. Qu'est ce qui présent ? Quelles graines ont été plantées dans la terre de notre corps ? Quels brins tissent des liens pour guider nos cœurs ? Quel vent porte des mots pour murmurer de nouveaux horizons à notre imaginaire ? À la fois seuls et ensemble, alors que nous regardons vers l'avenir, quels chemins se déploient devant nous. ?

**Ce stage est ouvert à tous quel que soit son expérience, son âge ou sa capacité physique.**

**Pré-inscription obligatoire, places limitées à 18.**

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



## INFOS PRATIQUES

### DATES :

du vendredi 3 au dimanche 5 janvier 2025

### HORAIRES :

vendredi 3 - de 19h à 22h  
samedi 4 - de 12h à 19h  
dimanche 5 - de 11h à 17h

### LIEU

École *Aberratio*,  
29 rue des Orteaux, Paris 20e  
Métro: ligne 2 – Alexandre Dumas

### TARIFS

Plein tarif - 200€ / Tarif réduit - 160€ /  
(tarif réduit : étudiants, RSA, retraités et  
pour un paiement de la totalité avant le 2  
décembre)

### CONTACT & INSCRIPTION

Lucie - 06 28 06 11 71

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

