

# ICI MAINTENANT

Danser, chanter, jouer : s'orienter vers le futur...

RENNES

samedi 30 novembre et dimanche 1<sup>er</sup> décembre 2024

Animé par Peter Wilberforce

Dans une salle lumineuse, avec vue sur un parc arboré, se trouve un espace de jeu.  
Venez-nous y rejoindre. Dansons, chantons, jouons...

Ce weekend début décembre, peu avant les fêtes de fin d'année, est un moment propice à la danse, au chant et à l'écriture. Le solstice d'hiver approche et le basculement dans une nouvelle année se fait sentir. Prenons le temps de percevoir avec calme le nouveau, le possible, l'inconnu. Considérons ce temps comme un petit interstice, une petite pause et explorons ce qui résonne à l'intérieur de soi. Quelles énergies vibrent ? Quelles ressources sont à notre disposition ? Observons et récoltons les fruits nourriciers de nos expériences passées, puis tournons-nous vers le futur.

Ce stage est une exploration de notre orientation dans le monde à travers l'exploration des dimensions du corps : le dos, les côtés gauche et droit, le devant du corps – d'où nous venons, les ressources à notre disposition et l'appel du chemin qui s'ouvre devant nous. A la recherche d'une vraie présence, cohérente et dynamique, qui nous permet de vivre pleinement l'instant présent, enracinés, dans notre axe vertical et ouverts au monde.

Comme boîte à outils : la danse des 5 Rythmes, le chant libre, la Méthode Feldenkrais. Comme matière porteuse et inspirante : la nature - montagnes, bois, ciel, soleil, vent. Et le cadre bienveillant de nos co-voyageur.euses - support, miroir, inspiration.

Ici maintenant- histoire, présent, futur - je danse, je chante, je joue...

**Ce stage est ouvert à tout le monde. Une connaissance d'une pratique de danse libre est conseillée, mais pas obligatoire. Nombre de participants limité à 18.**



**Peter Wilberforce** est un professeur 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 jeu.

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

## STAGE

JOURS / HORAIRES :

samedi : 11h - 14h / 16h - 19h  
dimanche : 10h30 - 13h30 / 15h - 17h30

TARIFS :

190€ / TR 160€ (pour un paiement de la totalité avant vendredi 25 octobre)

LIEU :

Le Grand Cordel, 18 Rue des Plantes,  
35700 Rennes

## ATELIERS DES 5 RYTHMES

JOURS / HORAIRES :

vendredi 29 de 19h30 à 21h30

TARIFS :

20 € / TR 15 € (RSA, étudiants, retraités)

LIEU :

Studio Mona  
Bât C - 12 rue Kérautret Botmel  
35 000 Rennes

## INFOS & INSCRIPTIONS

Céline : [celine.letixerant@orange.fr](mailto:celine.letixerant@orange.fr)

