

LES DIMENSIONS DE L'ÊTRE

Vers une danse incarnée - douce, agile et joyeuse...



ARIÈGE

Octobre 2026 / Mai 2027

Deux stages de la danse des 5Rhythmes® et la Méthode Feldenkrais®

animé par Peter Wilberforce, prof certifié de la danse des 5Rhythmes

Enfant, nous sommes animés par la curiosité et le désir de découvrir le monde. Cette ouverture vers l'extérieur pousse l'enfant aventurier à se tenir debout et voir loin. La nouveauté est merveille, le jeu son élan spontané. Adulte, contraint par notre formatage, rigidifié, on se « tient » debout ; curiosité envolée et merveille voilée.

Le chemin libérateur des 5 Rythmes et le travail approfondi de la Méthode Feldenkrais sont deux approches complémentaires qui permettent une aisance d'être au monde, à la fois légère et ancrée. Cette souplesse du corps, du cœur et du mental nous amène à développer une expressivité nuancée et agile et un lien au monde serein et ouvert, notre curiosité réveillée.

DEBOUT : VOIR LE MONDE - du vendredi 23 au dimanche 25 octobre 2026

Explorons le chemin entre l'horizontalité et la verticalité. Est-ce possible de se mettre debout tout en restant pleinement relié et mobile sur la terre ? Abordons l'état dynamique de la verticalité : ce qui se pose sur le sol et ce qui pousse vers le haut. Un jeu de forces, à la fois complémentaires et opposées.

L'équilibre de ces deux énergies amène une détente corporelle globale. Le corps s'apaise, libéré de ses tensions et de sa tendance à se figer. Ce qui se joue à l'intérieur de soi trouve son expression désinhibée dans le mouvement. Nous devenons plus disponibles à ce qui est présent.

ESPACE : SE DÉPLOYER DANS LE MONDE - du vendredi 28 au dimanche 30 mai 2027

Nous percevons naturellement ce qui se trouve face à nous et, grâce à la vision périphérique, ce qui nous entoure sur les côtés. En revanche, nous sommes très peu connectés à ce qui se passe derrière nous. Cette perception restreinte limite notre compréhension de l'environnement et, par conséquent, réduit nos possibilités de choix et d'action. Si on explore la possibilité d'ouverture vers l'extérieur - en trois dimensions et à 360° - comment se développe notre mobilité corporelle ?

Cherchons à développer une conscience de tout ce qui nous entoure afin d'en profiter et de tisser des liens créatifs et génératifs. Que percevons-nous quand nos sens se déploient pleinement ? Réunissons-nous dans toutes nos dimensions, couleurs et qualités, quelles danses nous traversent ?

INFOS PRATIQUES

DATES

2026 - du ven 23 au dim 25 octobre

2027 - du ven 28 au dim 30 mai

JOURS / HORAIRES

ven de 19h à 22h / sam de 10h30 à 18h30

dim de 10h00 à 17h30

LIEU

La Ferme de Beauregard, 09350 Méras

Transports : la gare SNCF la plus proche

Carbonne (à 40min au sud de Toulouse)

TARIFS

STAGE : plein - 190 € / réduit* - 150 €

Réduction pour une participation aux deux stages - 40 €

*étudiant.e.s / minima sociaux / un paiement de la totalité un mois avant le début du stage

Utilisation du lieu - 10 € à régler sur place

HÉBERGEMENT :

12 €/nuit en dortoir ou camping

INFOS & INSCRIPTIONS

Nicole : 06 76 84 84 17

nicoledurand3@gmail.com

www.bodyvoiceandbeing.com