

La danse des 5 Rythmes®

À la découverte et l'épanouissement de soi-même par le mouvement libre

2020 - 2021 - Villemaréchal, Seine-et-Marne
Atelier mensuel animé par Peter Wilberforce

Atelier mensuel de danse des 5 Rythmes®

Un lundi par mois

De l'écoute du corps à l'éveil de la danse pour la libération de soi-même

La danse des 5 Rythmes® de Gabrielle Roth est une pratique de méditation en mouvement, une danse libératrice, une opportunité de se détendre et de se recentrer par le mouvement spontané. Elle permet d'éveiller la prise de conscience et le sentiment de bien-être. Il n'y a aucun pas à apprendre et aucunes règles à suivre. Sans attente de bien ou de mal danser, nous écoutons notre corps et nous suivons les mouvements qui émergent - la création d'une danse dans la spontanéité et le lâcher-prise.

Les 5 rythmes – **la fluidité, le staccato, le chaos, le lyrique et la quiétude** – nous guident : une proposition de qualités et d'énergies variées, basées dans les rythmes de la vie quotidienne. Enchaînés, on les appelle une Vague. Inspirés et soutenus par la musique de tous genres et de partout dans le monde, nous suivons une Vague qui nous amène à une redécouverte de nous-même et qui nous permet une expression de tout ce que nous sommes à la libération de notre propre créativité.

Les ateliers sont ouverts à tous quel que soit son âge, son expérience ou sa capacité physique. Portez une tenue légère et apportez une bouteille d'eau.

Amenez quelque chose à manger et à partager pour après l'atelier.

Aucune obligation de vous inscrire en avance.

Tout le monde est bienvenu.



Peter Wilberforce est un prof 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 ludique et le jeu.

INFOS PRATIQUES

DATES Les lundis soirs :

21 septembre, 19 octobre, 23 novembre,
21 décembre, 11 janvier, 15 février, 15 mars,
12 avril, 17 mai, 14 juin

HORAIRES

Atelier : de 19h à 21h
Repas convivial partagé : jusqu'à 22h

TARIFS

TP / TR (sans emploi, étudiant, découverte)
TARIFS : 20 € / 15€

LIEU

L'Echelle de l'Etre, 1 Hameau les Chatards,
77710 Villemaréchal
<http://lechelledeletre.com/>

INFOS & CONTACT

Lucie : 06 28 06 11 71
bodyvoiceandbeing@gmail.com



www.bodyvoiceandbeing.com