

« *Pour le plaisir* »

Un weekend de danse, chant et méditation



Du vendredi 28 au dimanche 30 août 2020

L'Échelle de l'Être, Villemaréchal, Seine-et-Marne

Animé par Peter Wilberforce

Deux jours pour être à l'écoute de soi, pour se ressourcer et se revitaliser à travers la danse, le chant et la méditation.

Prendre le temps de vous connecter à vous-même, percevoir ce qui vous habite, ressentir l'énergie et son mouvement à l'intérieur de vous même. Explorer votre créativité à travers la danse et le son. Vous ouvrir aux autres, accueillir le support de leurs gestes et leurs chants. Si vous vous laissez inspirer par tout ce qui vous entoure, qu'allez-vous découvrir ? Qu'est-ce qui va se développer ? Où cela va vous conduire ?

Ce stage vous invite à vivre un voyage le long duquel votre curiosité, votre inventivité ainsi que les expériences partagées dans le groupe vous mèneront à une expression juste et libre de vous-même. Un moment avant la rentrée pour vous ressourcer, pour profiter du soutien et de l'inspiration d'un groupe « d'âmes sœurs et frères » afin de consolider vos appuis dans votre vie quotidienne.

LE LIEU : L'Echelle de l'Etre, est un lieu nourrissant en pleine campagne entouré de forêt à seulement une heure de Paris. Ce stage est proposé en pension complète, vous serez hébergé en dortoir ou en camping. La nourriture servie sera bio et végétarienne. Nous profiterons le plus possible de des grands espaces extérieurs lors des temps de repas et de convivialité.

Stage ouvert à tous quelque soit son âge ou son expérience ! Places limités à 16.
(Malheureusement, le lieu n'est pas adapté aux gens de mobilité réduite.)



Peter Wilberforce est un prof des Srythmes® 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 / HORAIRES

Du vendredi 28 à partir de 18h au
dimanche 30 août à 17h30

LIEU

L'Echelle de l'Etre, Villemaréchal
www.lechelledeletre.com

LA GARE LA PLUS PROCHE

Moret Veneux Les Sablons à 1heure de
Paris Gare de Lyon

PENSION COMPLÈTE

Hébergement en dortoir ou en camping
3 repas végétariens par jour

TARIFS

TARIF PLEIN 180 € TARIF REDUIT 150 €
(pour un règlement avant le 28 juillet)

Pension complète : 140€ (acompte de 50€
à l'inscription, le complément à payer sur
place au début du stage)

CONTACT / INFOS

Lucie : 06 28 06 11 71

bodyvoiceandbeing@gmail.com



www.bodyvoiceandbeing.com