



Connexion III

S'ouvrir au monde, libérer sa créativité

NANTES

Du 14 au 16 mai 2021
animé par Peter Wilberforce

À l'intérieur de chacun, un flux d'énergie créative cherche des chemins pour s'exprimer, libre et résonnant. Ce stage vous propose un temps pour vous, pour rentrer à la maison et y découvrir ses trésors, inviter des énergies trop souvent réprimées et contenues à se manifester librement ; mais aussi sentir les émotions, les qualités en mouvement à l'intérieur de nous ; trouver les gestes, les sons, les formes, les couleurs pour exprimer son propre langage et nourrir des échanges dynamiques.

En utilisant des techniques de mouvement, de respiration et de chant, nous éveillerons et explorerons de multiples canaux d'expression. Nous ferons «jouer» l'instrument qu'est notre corps, libre de danser, chanter, exprimer son élan créatif personnel. Puis vous découvrirez la joie de s'ouvrir au monde en lien et en CONNEXION avec les autres.

**Ce stage est ouvert à tous quel que soit votre expérience, votre âge et votre condition physique.
Les places sont limitées à 24 personnes. Inscription obligatoire**

STAGE

DATES / HORAIRES : vendredi 14 de 13h à 19h / samedi 15 de 11h à 18h / dimanche 16 de 10h30 à 17h

LIEU : Domaine de la Foresterie 44120 Vertou

TARIF PLEIN : 190€ - **TARIF REDUIT** : 160€ avant le 15 avril

ATELIER DES 5 RYTHMES®

HORAIRES : jeudi 13 mai de 19h à 21h30

LIEU : Salle Hélène Cayeux, Site Désiré Colombe, 8 rue Arsène Loup, 44100 Nantes

TARIF PLEIN : 25 € - **TARIF REDUIT** : 20 € (étudiants, sans emploi, retraités) **Inscription obligatoire**

INFORMATION & INSCRIPTION

Alain : 06 85 04 21 70 / alainb1234@gmail.com



Peter Wilberforce est un prof des 5rythmes® 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.

www.bodyvoiceandbeing.com

