

# « Pour le plaisir »

3 jours de danse, chant et méditation



**Du 30 avril au 2 mai 2021**

La Ferme de Beauregard, 09350 Méras, Ariège

Animé par Peter Wilberforce

# Trois 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 ?

Nous danserons. Nous chanterons. Nous méditerons. Seul, à deux, en petit groupe et tous ensemble. Guidés par la carte de la danse des 5rythmes®, nous poursuivrons nos jours ensemble à l'écoute des besoins de chacun.e et de l'énergie du groupe. Il y aura du temps pour intégrer l'expérience et pour partager vos réflexions avec les autres.

Ce stage vous invite à vivre une 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 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.

**Stage ouvert à tous quel que soit son âge, son expérience ou sa capacité physique.  
Places limitées à 16. Inscription obligatoire**



**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.

## INFOS PRATIQUES

### DATES / HORAIRES

Du vendredi 30 avril à 13h au dimanche 2 mai à 17h

Atelier des 5Rythmes® ouvert :  
jeudi 29 avril de 19h à 21h

### LIEU

La Ferme de Beauregard, 09350 Méras

LA GARE LA PLUS PROCHE  
Carbonne (à 40 min au sud de Toulouse)

### TARIFS

TP : 180 € - TR : 150 €  
(pour un règlement avant le 30 mars)

HEBERGEMENT : 10€/nuit  
en dortoir ou en camping , cuisine et salle de bain partagée

### CONTACT / INFOS

Christine : 05 61 69 84 50  
[moracchini.christine@wanadoo.fr](mailto:moracchini.christine@wanadoo.fr)

