

ICI MAINTENANT

Danser, jouer, s'orienter vers le futur...



NANTES

samedi 28 et dimanche 29 juin 2025

Animé par Peter Wilberforce

Juste avant les deux mois d'été, à la fin du premier semestre, prenons le temps de faire le bilan, de ralentir et percevoir avec calme le nouveau, le possible, l'inconnu.

Considérons notre temps ensemble comme un interstice, une petite pause, et explorons ce qui résonne à l'intérieur de soi. Quelles énergies vibrent ? Quelles possibilités se présentent dans l'instant présent ? Observons et récoltons les fruits nourriciers de toutes nos expériences passées, puis tournons-nous vers le futur.

Ce stage est un voyage qui explore notre orientation au monde à travers la découverte des dimensions du corps : le dos, les côtés gauche et droit, le devant du corps – d'où nous venons, les ressources à notre disposition et l'appel du chemin qui s'ouvre devant nous. A la recherche d'une vraie présence, cohérente et dynamique, qui nous permet de vivre pleinement l'instant présent, enracinés, dans notre axe vertical et ouverts au monde.

Comme boîte à outils : la danse des 5Rythmes et la Méthode Feldenkrais. Comme ressource porteuse et nourrissante, notre propre matière : chair, os, peau, souffle, émotion et imagination. Et le cadre bienveillant de nos co-voyageur.euses - support, miroir, inspiration.

Ici maintenant - histoire, présent, futur - je danse, je joue, j'explore...

Nombre de participants limité à 24. [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 bien-veillante. Sa démarche fait appel à un esprit de recherche et encourage l'accueil de tous ses ressentis, ainsi qu'une ouverture vers le jeu.

www.bodyvoiceandbeing.com

INFOS PRATIQUES

JOURS / HORAIRES

samedi 28 juin de 11h à 18h30 /
dimanche 29 juin de 10h30 à 17h

TARIFS

Plein 160 € / réduit 130 € (étudiants,
RSA, retraités)

LIEU

[Domaine de La Foresterie](#)
[Vertou](#) (44120)

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS

Alain - 06 85 04 21 70 /
lesetresdances@gmail.com
www.lesetresdances.fr

