

L'ENVOL

Stage de Danse des 5 Rythmes à LYON

Niveau Wave et Heartbeat®

L'ENVOL

Quand une abeille découvre un espace de fleurs, elle retourne à la ruche pour dire où se trouve ce trésor, elle le fait par une **danse**. Ce merveilleux langage de l'abeille devient la source d'énergie de toute la communauté.

A travers les 5 Rythmes®, comme l'abeille, nous pouvons puiser à la source de notre énergie, nous pouvons nous connecter à la racine de notre Être pour mieux mettre en mouvement toute notre vie, notre chorégraphie du quotidien. Le studio de danse devient notre laboratoire d'expérimentation, notre champs de fleurs! Toute la subtilité est de prendre le temps de se respecter, de prendre le temps de cette connexion à soi, aux autres. Le cycle des rythmes offre un cheminement physique (wave) et émotionnel (Heartbeat) possible à tous, un élan de vie unique.

Ce stage s'adresse à des personnes ayant déjà eu une approche d'une pratique de danse libre.



Marc Silvestre est professeur accrédité de danse des 5 Rythmes niveau Wave® et Heartbeat® et coach certifié.

Danse : Après des années de pratique d'arts martiaux, Marc commence à danser en 1995. Il participe à de nombreuses performances

de danses contemporaines. En 2002 il découvre la danse des 5 Rythmes. En 2010-11, il se forme avec Gabrielle Roth et son équipe aux Etats-Unis. Depuis il propose des cours et des stages en France, Suisse, Belgique, Lituanie...

Coaching : certifié coach professionnel Marc propose, lors de séances individuelles ou en entreprise, un accompagnement à travers le corps et le mouvement.

Informations et inscriptions

Dates : stage 18 et 19 mars 2023

Samedi 12H30/18H

Dimanche 11H/17H

lieu : Compagnie Antares

5 Avenue Edouard Vaillant

69290 Craponnes

Tarif stage : 160 € / 130€ tarif réduit pour une

inscription avant le 10 Février 23.

contact: info@marcsilvestre.com



www.marcsilvestre.com