

La note juste du corps

Stage de Danse des 5 Rythmes® au studio du Grand Cordel- Rennes

Niveau Wave et Heartbeat®

La note juste du corps

Le corps ne ment pas. Il imprime.

Une ecchymose, un iris, une empreinte digitale, les cernes d'un arbre, le tracé d'une rivière, un éclair.

La même trame partout. Du cosmos à la peau.
Du plus intime au plus vaste.

Honorer ce qui nous tisse, ce qui nous traverse,
ce qui est vrai là, maintenant. Pas pour bien
faire. Pour être vrai. Pour soi, et dans la
relation. Sur la piste, les 5 Rythmes deviennent
notre outil : le Fluide pour écouter la trace, le
Staccato pour la dire, le Chaos pour la libérer, le
Lyrique pour l'alléger, la Quiétude pour
l'intégrer.

Nous enlèverons les masques pour aller au plus
juste, au plus vivant, au plus essentiel. Et quand
on honore enfin ce qui est, sans détour, une
liberté profonde s'ouvre. Une clarté. Une joie
d'être simplement, à nu. Là où le corps sonne
juste.

Ce stage s'adresse à des personnes ayant déjà eu
une approche d'une pratique de danse libre.
Il compte comme pré-requis dans la formation de professeur de
danse des 5 Rythmes®.



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 13 et 14 mars 2027
Samedi 12H30/18H
Dimanche 11H/17H

lieu : Compagnie Antares
5 Avenue Edouard Vaillant
69290 Craponnes

Tarif stage : 170 € / 140€ tarif réduit pour une
inscription avant le 10 Février 27
contact: info@marcsilvestre.com



www.marcsilvestre.com