

SILLAGES

Stage de Danse des 5 Rythmes® au studio du Grand Cordel- Rennes Niveau Wave et Heartbeat®

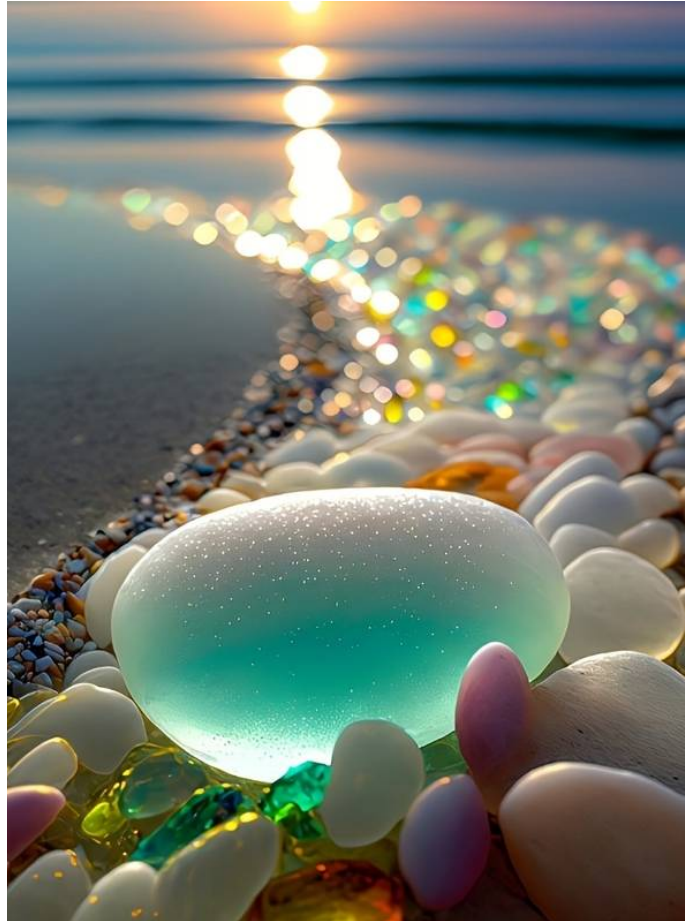
Sillages

La danse laisse une trace, un sillage éphémère qui se développe par la présence, les transitions, les émotions. Il existe une empreinte au delà du pas ou du geste.

Ces sillages dessinés par nos danses dans l'espace, peuvent nous surprendre, aller bien au-delà de notre conscience. Il faut une forme de confiance et d'acceptation. Vivre des étapes pour que ce sillage se découvre sous nos pieds comme un sentier merveilleux de découvertes.

On retrouve dans tout processus créatif ce processus des Rythmes. L'expérimenter sur un parquet de danse permet de se nourrir pour mieux découvrir et vivre son propre chemin de vie.

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. Il a créé un programme RESSOURCES pour professionnels de l'accompagnement qui veulent apporter une dimension corporelle à leurs pratiques.



Informations et inscriptions

Dates : stage 4 et 5 avril 2026 de 11H à 18H.

lieu : Le Grand Cordel Rennes

Contact : Vincente 06 79 84 41 65

5rythmesrennes@gmail.com



www.marcsilvestre.com

Tarif stage : 170 € / 140€
tarif réduit pour une inscription avant le 10 Février 26