

ALEAS

Stage de Danse des 5 Rythmes - Résidentiel 4 jours

L'inconnu parsème notre quotidien: L'accepter et l'accueillir nous rapproche de notre élan d'artiste, nous donne cette confiance dans cette dans de la vie malgré et avec tous les aléas.

Lorsque nous dansons un cycle des 5 rythmes, nous n'en sortons jamais véritablement les mêmes. Se produit une sorte de transmutation : certaines choses lâchent, d'autre se remettent en place, d'autres encore se révèlent. Nos corps se reconfigurent et entraînent avec eux de véritables transformations émotionnelles, mentales et peut-être même, spirituelles.

Dans ce stage, nous inviterons plus particulièrement les danses à accentuer cette transmutation et à aider notre âme à se révéler d'avantage. Ces danses seront comme la douce flamme d'une bougie ou la force d'un feu crépitant, comme l'intime pulsation d'une cellule ou l'intensité d'un soleil. Elle seront sereines, fougueuses, apaisées ou sauvages. Purification, lâcher-prise, renaissance, création... Chaque jour offrira l'opportunité d'approfondir cette transmutation.

Nous danserons sur le magnifique parquet du gîte de Montifaud, dans son délicieux jardin ainsi que dans la nature environnante. Ce stage compte pour les pré-requis de 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 : jeudi 26 mai 14h - dimanche 29 mai 14h
Lieu : Gîte de Montifaud, 25 mn de La Rochelle,
Sncf : Surgères Gare TGV
Tarif stage : 250€ /220 € tarif réduit si
inscription avant le 26 mars.
Tarif hébergement : pension complète (chambre
à 2 ou 3) 192€
Chambre individuelle 237€
Camping (juste les repas) 129€
Contact : info@marcsilvestre.com
06 74 53 02 72

www.marcsilvestre.com

