

A FLEUR DE PEAU

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

A FLEUR DE PEAU

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.

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 20 et 21 mars 2027 de 11H à 18H.

lieu : Le Grand Cordel Rennes

Contact : Vincente 06 79 84 41 65

5rythmesrennes@gmail.com

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

www.marcsilvestre.com