

L'intime, le silence et l'autre

Stage de Danse des 5 Rythmes à Paris au studio du Regard du Cygne

Niveau Wave et Heartbeat®

« Dans l'intime silence de notre Être, les vérités les plus profondes se révèlent »

L'intime dans la danse est une expérience personnelle et profonde qui permet aux danseurs d'exprimer leurs émotions et leurs sensations. C'est un espace de connexion authentique, où la fluidité des mouvements exprime notre Être le plus juste. La danse devient ainsi un langage non verbal pour communiquer désirs, peurs, colères et joies.

Le silence dans la danse est une source qui crée des moments de pause et de réflexion, permettant aux danseurs de se connecter à eux-mêmes et à l'énergie environnante. Il offre l'opportunité d'écouter, d'écouter pleinement. De s'écouter et d'écouter **l'autre**. Ces instants deviennent des instants de transition. De plus, le silence partagé au sein d'un groupe favorise une connexion collective unique. Le silence est un puissant outil pour approfondir la pratique et accroître sa conscience.

Le studio du Regard du Cygne est merveilleux pour se laisser emmener dans cette création éphémère, ou « tout le corps devient danseur ».

Ce stage s'adresse à des personnes ayant déjà eu une approche d'une pratique de danse libre. Une expérience de danse des 5 Rythmes avec Marc est fortement recommandée.

Ce stage 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 15 et 16 novembre 2025

Samedi 11H/17H30

Dimanche 11H/17H

lieu : Studio du Regard du Cygne

210 Rue de Belleville

75020 Paris

Tarif stage : 190 € / 160€ tarif réduit pour une inscription avant le 10 octobre 25

contact: info@marcsilvestre.com



Titre inspiré de l'artiste sculpteur Gibus

www.marcsilvestre.com