

Les exercices du *Pèlerin danseur* sont une véritable pédagogie gestuelle et une école de vie non violente permettant au danseur de passer progressivement de la peur à la joie, de la crispation à la paix, de la fatigue au repos, à travers des gestes harmonieux créés par lui-même. La petite source cristalline se met à sourdre intérieurement, et chacun se recrée selon sa propre recherche. Par la conquête de son espace intérieur et de son espace extérieur, le danseur est conduit à sa maturité humaine et spirituelle.

Sagesse du corps

essais