

# Congrès

# Chanter la vie la guérison par les sons et la voix

## Du vendredi 16 au dimanche 18 novembre 2018

## à Ravoire - Valais

**3 jours** permettant d'aller à la découverte et à la rencontre des sons, de la voix et du chant pour laisser vibrer en nous, au plus profond de notre être, la mélodie de notre essence.

### Vendredi 16 novembre

#### 16h00 à 17h30

A la découverte des Bols Tibétains - Fabienne Dufour  
Origine et explication d'un bol tibétain. Comment cela fonctionne et quels en sont les bienfaits. Démonstrations et ressentis

Chanter et danser la vie en soi - Véronique Spring  
Nous sommes fait des 4 éléments : terre, eau, feu, air et nous allons les vivre consciemment et les faire se manifester par la danse et le chant en nous laissant porter par leur énergie.

Le chant des voyelles et le Jappa modulé au service de notre harmonie - Syrille Vocat

Exercices pratiques pour apprendre à guider la vibrance énergétique des sonorités vocales dans les espaces de notre corps qui en ont besoin. Utiliser les capacités de sa voix pour se mettre en contact avec l'intelligence de ses cellules.

#### 18h00 à 19h30

Identification de nos signatures fréquentielles - Didier Rauzy

Ce nouvel outil d'évolution consiste à identifier nos raisons d'incarnation, c'est-à-dire les choix que notre âme a fait avant même notre naissance au travers des fréquences spécifiques à chacun. Cette connaissance nous aide à nous positionner dans notre centre et nous permet de réajuster en nous ce qui a besoin de l'être.

Musiquempathie - Yves Ruhlmann

En fonction de la demande de chaque participant, une musiquempathie est créée en direct au piano de manière canalisée pour accompagner l'être dans ce qu'il traverse.

Sons et chant de guérison - Gislène Lombilla

Sons et chant pour transformer, diminuer, voir guérir des blocages qui nous empêchent d'être dans notre plein potentiel. Grâce à ces techniques notre taux vibratoire augmente, il en découle une bien-être profond.

### Repas

#### Soirée 21h00

Activation de l'énergie Kundalini dans les chakras par les sons et le souffle du Dragon de Feu - Pascal Pointaire

Nous fonctionnons dans une gamme de possibilités et de fréquences restreintes, alors qu'une énergie/conscience illimitée sommeille en nous. Une pratique progressive associant des respirations puissantes, des mouvements particuliers du corps et des sons, accompagnés d'huiles essentielles et de cristaux permettent de dépasser le mental et de retrouver notre conscience véritable.

Concert méditatif avec Syrille Vocat & Ludovic Vitelli

Un moment de partage tout en vibrance sonore.

### Samedi 17 novembre

#### 9h30 à 10h30

A la découverte des Bols Tibétains - Fabienne Dufour  
Origine et explication d'un bol tibétain. Comment cela fonctionne et quels en sont les bienfaits. Démonstrations et ressentis.

Méditation et concert sur le thème de l'accueil - Catherine Mottet

Un atelier pour se connecter à ce qui demande à être accueilli et aimé, afin d'être transcendé et guéri par la méditation et les sons : bols de cristal, lyre et carillons.

Le chant et les silences - Véronique Spring

Un atelier pour expérimenter diverses improvisations de chants et de danses, puis s'abandonner à des moments de non-faire pour écouter le silence qui viendra répondre à nos créations, dans nos cellules, dans notre corps, dans notre être entier.

Accueil du présent par la voix et le chant intuitif - Syrille Vocat

Utiliser les sons et les vibrations vocales pour maintenir ou ramener l'équilibre dans sa santé physique et émotionnelle.

#### 11h00 à 12h30

Redonnez vie à vos cellules grâce aux sons et aux mouvements - Karin Roig

Après des exercices sonores faciles et ludiques, nous mettrons notre corps en mouvement grâce au tambour. Nous émettrons et nous recevrons des sons d'amour, de joie, d'harmonie ou de paix... ou ce qui sera notre besoin du moment.

Sons et plénitude intérieure - Pascal Pointaire

Des pratiques simples et puissantes favorisent la plénitude intérieure : des sons simples, vocalisations du "bourdon" et du cercle harmonique des voyelles, puis le mouvement Tandava nous fait goûter à la spontanéité de l'être. La contemplation du silence entre ces sons et de l'immobilité nous fait toucher l'absolu.

Magie de la voix et des bols chantants tibétains - Eric Dardenne

En ces temps de profond changement, les sons harmoniques de nos voix, émis à l'unisson avec ceux des bols chantants tibétains, alignent et nourrissent nos centres sacrés et équilibrent nos polarités Yin-Yang apportant réconfort et bien-être.

Voyage sonore - Ludovic Vitelli

Un voyage sonore pour se relaxer, découvrir de nouveaux sons et de nouvelles sensations.

### Repas

#### 14h30 à 15h30

Méditation guidée par la voix et le xylophone Kigonki - Pascal Pointaire

Lors de cette séance de relaxation guidée, retrouvons notre nature profonde et immuable : pure conscience, félicité et paix intérieure. Accompagnées des sons cristallins du xylophone, les paroles nous accompagneront dans notre voyage du retour vers le Soi.

Affirmer ma pleine identité vibratoire - Serge Malvaux  
Chaque être vivant, dans tous les règnes vibre. Chanter son prénom, son nom, son identité vibratoire, ressentir, respirer, accueillir, laisser vivre le changement.

Yoga des sons sacrés et guérison par la pratique du "A" - Eric Dardenne

Parmi les voyelles, le son A est considéré par de nombreuses traditions, amérindienne et tibétaine notamment, comme ayant en lui tous les enseignements. Il est un sésame, un son qui ouvre l'ensemble de nos portes. Il débryle ce qui est encombré. Sa pratique dont nous expérimenterons les effets sur notre corps et notre esprit lors de l'atelier développe des sensations d'expansion, de rayonnement et un sentiment de joie.

Au commencement était la musique - Alain Besson

Causerie interactive avec exemples musicaux illustrant l'influence de la musique sur la société et la santé à la lumière des écrits de différentes traditions spirituelles et scientifiques.

#### 16h00 à 17h30

Eveil & guérison de l'âme par les sons - Sandrine Chenevas

Une invitation à nous immerger dans les hautes vibrations des sons cristal par un concert méditatif suivi d'une expérience intense et profonde de guérison de notre âme et de notre incarnation dans le corps physique.

Chanter votre vie pour changer votre vie - Karin Roig

Nous commencerons par des exercices d'ancrage faciles et ludiques et nous passerons à l'exploration des émotions présentes avec des sons, afin de libérer la charge émotionnelle et de retrouver la clarté pour effectuer les modifications souhaitées.

De la découverte à la guérissement de soi - Didier Rauzy

L'important c'est de pouvoir identifier et définir ce avec quoi nous venons au monde, notre capacité d'épanouissement naturel et le rôle profond que nous avons envie de partager avec les autres... déployer cela, demande de l'énergie, de la pratique, un cadre et le soutien d'une communauté qui dit oui à notre potentiel d'évolution. C'est ce que nous vous offrons au travers de votre propre voix et du mouvement que nous vous invitons à déployer au cours de cet atelier.

## Musiquempathie - Yves Ruhlmann

En fonction de la demande de chaque participant, une musiquempathie est créée en direct au piano de manière canalisée pour accompagner l'être dans ce qu'il traverse.

### 18h00 à 19h30

#### Yoga du son - une éloge de Grâce - Alain Besson

Trouver la grâce et l'état de grâce par le yoga du son, discipline ancestrale alliant souffle, rythme, chant et danse. Nous visiterons ensemble les différentes techniques de respiration ainsi que la science du Maha Mantram "Om" en parallèle avec la correspondance entre sons, couleurs et chakras.

#### Méditation sonore et chant de mantras de guérison - Patricia Faci

Yoga, pranayama & méditation sonore, sons et vibrations pour relâcher les tensions et retrouver une détente profonde.

#### Méditation au son du tambour - Ludovic Vitelli

Laissons-nous porter par la percussion du tambour, cet instrument nous fait vibrer de l'intérieur et permet de nous reconnecter plus profondément à nos racines.

#### Le chant des voyelles et le Jappa modulé au service de notre harmonie - Syrille Vocat

Exercices pratiques pour apprendre à guider la vibration énergétique des sonorités vocales dans les espaces de notre corps qui en ont besoin. Utiliser les capacités de sa voix pour se mettre en contact avec l'intelligence de ses cellules.

## Repas

### Soirée 21h00

#### Concert : "Les muses s'amuse" - Alain Besson

Concert improvisé en fonction de l'audience et du moment présent à partir de trois notes de musique et d'un ou plusieurs thèmes définis par les participants. Un temps sera également consacré à quelques improvisations pianistiques ou vocales avec des personnes n'ayant pas ou peu de connaissances musicales.

#### Voyage au coeur de soi - Didier Rauzy

Ce voyage est une proposition de passer par les états modifiés de conscience pour se retrouver dans l'être réceptif et dans la confiance avec les sons sacrés des instruments ancestraux (bol de cristal, didgeridoo, pierres chantantes, tambours, etc.) qui favorisent ce chemin de connaissance. Cet accompagnement permet de se connecter à la racine de nos souffrances, de les identifier et de s'en libérer en douceur.

## Dimanche 18 novembre

### 9h30 à 10h30

#### Méditation du coeur avec voix et instruments de musique - Karin Roig

Allons à la découverte de notre coeur en nous laissant emporté par la voix et les sons.

#### Guérison de la blessure d'abandon par le chant spontané - Catherine Mottet

Un atelier pour se connecter à notre enfant intérieur qui s'est senti abandonné, de l'accueillir et de l'accompagner dans la guérison à travers le chant spontané de son âme. Il n'y a pas besoin de savoir chanter, juste d'être là et de laisser vibrer sa voix.

#### Yoga des sons et pratique du AUM - Eric Dardenne

La tradition hindouiste nous enseigne que le mot sacré AUM embrasse toute l'étendue vocale. Tous les sons, toutes les formes y sont incluses. Il relie le microcosme et le macrocosme, la matière et l'esprit.

#### Intentions sonores ou comment utiliser sa voix pour harmoniser et équilibrer ses corps physique, émotionnel et mental - Syrille Vocat

Exercices pratiques pour apprendre à guider la vibration énergétique des sonorités vocales dans les espaces de notre corps qui en ont besoin.

### 11h00 à 12h30

#### Sons et plénitude intérieure - Pascal Pointaire

Des pratiques simples et puissantes favorisant la plénitude intérieure : des sons simples, vocalisations du "bourdon" et du cercle harmonique des voyelles, puis le mouvement Tandava nous fait goûter à la spontanéité de l'être. La contemplation du silence entre ces sons et de l'immobilité nous fait toucher l'absolu.

#### Corps Accord - Alain Besson

Accordage du corps par l'union sacrée de l'amour et de la sagesse dans la science du son et du mouvement. Cete atelier sera centré sur notre principal instrument : le corps physique dont nous étudierons attentivement le fonctionnement lors du chant, la danse et la méditation.

#### Chakradance & Voyage magique sonore - Patricia Faci

La chakradance associe mouvements improvisés, musique vibrationnelle en résonance avec chacun des 7 chakras principaux, expression sonore, imagerie guidée et dessin créatif d'un mandala pour aider chacun à se reconnecter avec sa véritable essence.

#### De la découverte à la guérie-son de soi - Didier Rauzy

L'important c'est de pouvoir identifier et définir ce avec quoi nous venons au monde, notre capacité d'épanouissement naturel et le rêve profond que nous avons envie de partager avec les autres... déployer

cela, demande de l'énergie, de la pratique, un cadre et le soutien d'une communauté qui dit oui à notre potentiel d'évolution. C'est ce que nous vous offrons au travers de votre propre voix et du mouvement que nous vous invitons à déployer au cours de cet atelier.

## Repas

### 14h00 à 15h30

Exploration de nos chakras à l'aide de dessins et de sons - Karin Roig  
Bilan de nos chakras avec le dessin et rééquilibrage grâce à nos sons.

#### Méditation de Nadabrahma - Pascal Pointaire & Laura Cruz

Cette méditation commence en produisant le son «Brahmari», puis les mouvements très lents des bras et des mains créent un équilibre intérieur, une harmonie entre le mental et le corps.

#### Sons et espace sacrés du coeur - Eric Dardenne

Cet atelier nous propose une pratique méditative vocale alliant voix, souffle et conscience de l'espace du coeur qui fera vibrer nos corps physique et spirituels à l'unisson permettant à ce qui cache notre lumière de se dissoudre et de la faire rayonner.

#### C(h)oeur Universel - Alain Besson

Chanter en choeur et avec coeur l'Universel. Moment à la fois spirituel et décontracté, nous interpréterons avec amour, humour et joie différents chants dans la tradition orientale et occidentale d'une manière classique ou résolument très moderne.

### 16h00 à 17h00

#### Auto-harmonisation grâce à notre ressenti et au chant intuitif - Serge Malvaux

Enracinement terrestre, enracinement céleste, harmonisation de nos organes, harmonisation de notre sang, harmonisation de nos eaux intérieures, ressentir et se connecter à chacun de nos organes, chanter la fréquence intuitive réparatrice.

#### Musiquempathie - Yves Ruhlmann

En fonction de la demande de chaque participant, une musiquempathie est créée en direct au piano de manière canalisée pour accompagner l'être dans ce qu'il traverse.

#### Les bains sonores par la voix - Véronique Spring

Un atelier pour vivre l'expérience des bains sonores à la fois comme émetteur et/ou comme récepteur et prendre le temps de ressentir leurs effets sur notre être.

#### Méditation au son du gong - Ludovic Vitelli

Un atelier pour s'évader le temps d'un instant, grâce au son du gong, un son hypnotisant qui procure son lot d'émotion.

## Bulletin d'inscription

à retourner à Recto-Verseau - CP 12 - 1680 Romont

- |                         |  |           |
|-------------------------|--|-----------|
| <input type="radio"/> A | 3 jours <b>sans nuitées</b> + 4 repas                                | CHF 400.- |
| <input type="radio"/> B | 3 jours avec 2 nuits + petits-déj. + 4 repas - <b>Dortoir</b>        | CHF 440.- |
| <input type="radio"/> C | 3 jours avec 2 nuits + petits-déj. + 4 repas - <b>Chambre 4 lits</b> | CHF 470.- |
| <input type="radio"/> D | 3 jours avec 2 nuits + petits-déj. + 4 repas - <b>Chambre 2 lits</b> | CHF 520.- |
| <input type="radio"/> E | Samedi et dimanche <b>sans nuitées</b> + 3 repas                     | CHF 300.- |
| <input type="radio"/> F | Sam & Dim avec 1 nuit + petit-déj. + 3 repas - <b>Dortoir</b>        | CHF 320.- |
| <input type="radio"/> G | Sam & Dim avec 1 nuit + petit-déj. + 3 repas - <b>Chambre 4 lits</b> | CHF 335.- |
| <input type="radio"/> H | Sam & Dim avec 1 nuit + petit-déj. + 3 repas - <b>Chambre 2 lits</b> | CHF 360.- |
| <input type="radio"/> I | Samedi + 2 repas   | CHF 180.- |
| <input type="radio"/> J | Dimanche + 1 repas   | CHF 130.- |
| <input type="radio"/> K | Vendredi + 1 repas   | CHF 100.- |

Nom

Prénom

Adresse

N° Postal / Ville

Tél.

E-mail

Repas obligatoires, les pauses café-thé sont comprises dans le prix.

10 % de remise pour les abonnés à la revue Recto-Verseau (remise valable pour une personne par abonnement)

[www.recto-verseau.ch](http://www.recto-verseau.ch)