



JOURNEE RETOUR AUX SOURCES & CHANTS SACRES

Dans le cadre champêtre de Bois-de-Lessines, nous animerons 2 ateliers dans la Yourte de nos hôtes.

ATELIER 1 : RETOUR AUX SOURCES

Une pulsation identique unit les peuples et les traditions des 5 continents.

Cette « langue » originelle et universelle, inscrite dans notre corps, ne se parle pas... elle se danse, elle se chante et nous reconnecte à nos racines.

Au cours de cet atelier d'expression, de partage et de créativité, vous explorerez cette reconnexion par le biais de différents médiums : remise en mouvement, danse, respiration, centrage, détente, voix... de façon individuelle mais également collective.

La séance sera rythmée par des propositions empruntées à diverses pratiques : yoga, mouvement primitif, danse des 5 rythmes, Biodanza, méthode APESRA, danses sacrées, mantras... Chaque exercice pratique étant accompagné par de la musique acoustique « live » : tambours, percussions, bols, gong, didgeridoo, voix, violon...

Dans un cadre bienveillant et respectueux de vos propres ressources psychiques et capacités physiques, Ingrid et Michel vous guideront, dans une dynamique de groupe, vers ce retour aux sources à la redécouverte de votre élan de vie.

Offrez-vous le cadeau de cet un instant de retour à votre intimité profonde, de reconnexion cœur-corps-esprit et d'ouverture au monde.

ATELIER 2 : CORPS/CHANTS SACRES & VOYAGE SONORE/CONCERT VIBRATOIRE

Nous vous proposons une séance de travail vocal et corporel (Yoga du son, respiration...) qui nous amènera à partager des chants sacrés de différentes traditions, accompagnés par les instruments en live.

Cette session se prolongera par un voyage sonore/concert vibratoire.

Octroyez-vous un moment de pause lors de ce « concert » de type particulier.

Guidé par les vibrations d'instruments acoustiques et par le chant, ce voyage permet de relâcher les tensions accumulées et d'apaiser le mental.

Chaque session est un nouveau voyage car rien n'est défini au préalable. C'est l'énergie, les besoins du groupe et de chacun, qui font émerger une partition à chaque fois renouvelée.

Cette relaxation du corps, profonde et subtile, est un voyage intérieur hors du temps. Les jeux rythmiques et les fréquences harmoniques, vous accompagneront vers un état d'équilibre du corps, du cœur et de l'esprit.

Bols chantants, gong, tambour et percussions, didgeridoo, violon, chant, n'goni, santoor... ou comment faire le tour du monde confortablement installé sur votre tapis.
La séance se pratique allongé sur un tapis de yoga ou assis sur un coussin ou sur une chaise. Chacun choisit ce qui est bien pour lui.

QUI SOMMES-NOUS ?

Je suis **Ingrid Bourgeois**, violoniste de formation et licenciée en musique ancienne.
Après plus de 20 ans de pratique professionnelle sur les scènes belges et étrangères, je désire revenir à un art de proximité afin d'être au plus proche et à l'écoute des besoins de chaque individu.



Suite à une grosse dépression, j'ai commencé un chemin de développement personnel à partir de 2003. Celui-ci m'a conduit à croiser le chemin de la Biodanza et de Maria Verhulst.
En 2014, Maria m'a invité à rejoindre son équipe de musiciens. Nous l'accompagnons dans certaines de ses propositions avec musique live (ateliers APESRA, cycle initiatique "La Voie de l'Amour", retraites...).

Dans ce même contexte, j'encadre également régulièrement des petits groupes dans le travail d'approfondissement de connaissance de soi avec le support des instruments.

Depuis 2016, je suis en cours de formation APESRA (Approche Psycho-corporelle, Energétique et Spirituelle de la Relation d'Aide) afin de proposer, grâce aux outils acquis et mes expériences, tant des ateliers collectifs que de l'accompagnement individuel.

Je suis **Michel Steingueldoir**

L'art, la science et le sacré.

Architecte d'intérieur, plasticien et enseignant de formation. C'est à 30 ans, au cours de l'un de mes nombreux voyages en Inde, que je découvre la musique par le biais du didgeridoo. Cette rencontre fulgurante changera et réorientera ma vie de façon radicale.

Un peu plus tard, avec quelques amis, nous créons une troupe de théâtre de rue où se mêlent théâtre, clowns, danse, musique et mystique. Par les hasards des rencontres professionnelles (notamment avec Guy Corneau, psychanalyste québécois et auteur de bestsellers), l'univers de l'art-thérapie viendra enrichir ma pratique pendant de merveilleuses années.

Mais un beau jour, tout cela semble subitement prendre fin. Je me retrouve aux urgences. Diagnostic : hernie discale éclatée. Direction immédiate : le bloc opératoire. En état de panique, mon mental lâche prise et une « solution miracle » semble venir s'imposer à moi, pour me proposer une « guérison » par la danse. Je me jure solennellement d'y répondre et, pour mon plus grand bonheur, je me reconstruirai, après l'opération, par une pratique régulière d'ateliers de danse thérapie, notamment par la danse des 5 rythmes.

Aujourd'hui je partage ma vie entre la pratique et l'enseignement du design en permaculture, du jardinage, de la musique et de l'art-thérapie.

INFOS & INSCRIPTIONS

HORAIRES

10h-13h : Atelier 1

13h-14h30 Repas

14h30-17h : Atelier 2

Lieu :

Yourte de chez Aurore, Charles-Xavier et Marie-Christine

Rue Notre-Dame, 57 7866 Bois-de-Lessines

Respect et application des normes sanitaires sur place.

MONTANTS :

Atelier 1 : 35€ / Atelier 2 : 25€

Possibilité d'inscription : soit par atelier ou pour la journée.

Tarif « Spécial » : 55€ pour toute inscription réalisée (paiement inclus) pour la journée complète **avant le 02/09**

INSCRIPTIONS

Formulaire pour l'inscription : <https://forms.gle/dfWsM8zFKxS6TRyMA>

L'inscription est effective lorsque l'intégralité du prix du stage est versée par un transfert bancaire au compte de Trans'Forme asbl.

IBAN : BE57 0018 2635 8335

MERCI DE MENTIONNER LE NOM DE L'ATELIER ET LA DATE en référence de votre paiement

Attention : pas de paiement par chèque, SVP.

Désistement :

- En cas de désistement (cas de force majeure ou médical), la moitié de la somme sera gardée pour frais divers.
- En cas de désistement moins de 7 jours avant la date de l'atelier et/ou sans justificatif entrant dans le point précédent, le montant total restera acquis à l'asbl Trans'Forme.
- En cas d'annulation de notre part (par exemple, la non-réouverture des événements publics en intérieur, cause Covid...), l'intégralité du montant du stage vous sera reversée.