



Musique et Mantras

Harmonisation et exploration par le son

Fredonner un simple bourdonnement, l'intonation des voyelles, chanter des mantras et des sons sacrés, écouter des musiques spécifiques ... tout ceci peut permettre de se rencontrer autrement, de se calmer, se centrer,...

Grâce aux sons et à la musique, il est possible de faire vibrer notre corps, notre être et ainsi nous encourager, provoquer un mouvement là où tout est figé, apaiser le trop plein pour y ramener la sérénité.

Vous savez sûrement que la musique nous affecte d'une manière particulière. Qui n'a pas mis de la musique pour se booster à faire son ménage, se détendre après une longue journée, s'aider à évacuer un trop plein d'émotions ?

On vous proposera d'écouter une série de musiques pour se relaxer, diminuer la tension, s'énergétiser, apaiser la douleur... Nous découvrirons ensemble comment la musique peut nous soutenir dans notre vie quotidienne ainsi que l'utilisation de l'imagerie que provoquent ces musiques.

Nous vous proposons une série de 3 séances de 2 heures durant ce dernier trimestre de l'année 2010 pour :

- ✓ **explorer le chant et les sons** ("humming", "toning", mantras et autres). La connaissance du chant n'est pas nécessaire. "Sound as you are!"
- ✓ **découvrir des musiques de guérison d'ici et d'ailleurs** afin de prendre conscience de la manière dont la musique agit sur les émotions, le corps et le mental.

Qui sommes-nous ?

Astrid Howard a étudié les mantras avec Chloé Goodchild, Pat Moffit Cook, Gilles Petit (ragas Indiens). Elle est par ailleurs metteuse en scène et traductrice.

Murielle Philips est conteuse, thérapeute énergétique et développe des ateliers de confiance en soi.