



IL Y A LA JOIE !

Chant harmonique, randonnée, baignade, expression artistique, et paresse !

07 au 14 août 2021

aux Cèdres Bleus en Haute Loire (France)

Cette retraite a comme intention de nous permettre d'approcher la pratique de la pleine conscience de plusieurs manières:

Dat et Carole Phan-Angevin vont vous emmener sur le chemin de la pleine conscience par la découverte de votre souffle, de votre corps, du moment présent, de la méditation, de la pratique du partage en groupe, de la marche méditative et autres pratiques.

Par le chant diphonique, **Katelij**n va vous inviter à l'écoute profonde, à la parole ou au chant aimant(e), à la joie, à vous approcher encore plus de votre souffle, à l'humour, au non-jugement et à accueillir et accepter ce qui est dans l'instant présent.

Dat Phan est diplômé de licence en communication à l'Université du Texas, USA. Il a été ordonné en tant que moine bouddhiste par le maître Zen Thich Nhat Hanh et a étudié la méditation et le bouddhisme dans la communauté du Village des Pruniers pendant plusieurs années.

Carole Angevin est infirmière diplômée d'État et sophrologue. Elle pratique la méditation depuis ses 20 ans et reconnaît tous les bienfaits de sa pratique tant sur le plan physique, psychologique, émotionnel et existentiel de la vie.

Katelijn Vanhoutte est professeur de chant diphonique et pratiquante de la pleine conscience au Village des Pruniers (Thich Nhat Hanh) depuis 2007. Elle enseigne le chant diphonique et en explorant dans son quotidien la méditation, elle approfondit son chant et sa vie. Elle donne des retraites de « Chant diphonique et pleine conscience » en France, au Brésil, en Espagne et au Mexique.

Pour cette retraite nous accueillons chacune et chacun, y compris celles et ceux n'ayant aucune expérience du chant ou de la méditation.

Nous sommes invités à faire l'expérience du chant diphonique, de la méditation et de moments de silence dans un esprit d'ouverture et d'écoute. Des temps de partages sur la pratique de la pleine conscience seront également proposés.

L'échange et la **convivialité** seront au rendez-vous pour permettre de se rencontrer et d'apprendre à se connaître ; il y aura toutefois des moments et des endroits de **silence** comme

condition de recueillement favorisant une plus grande présence à l'instant, à soi et aux autres, et pour laisser s'imprégner ce que nous avons vécu pendant le chant harmonique et la méditation.

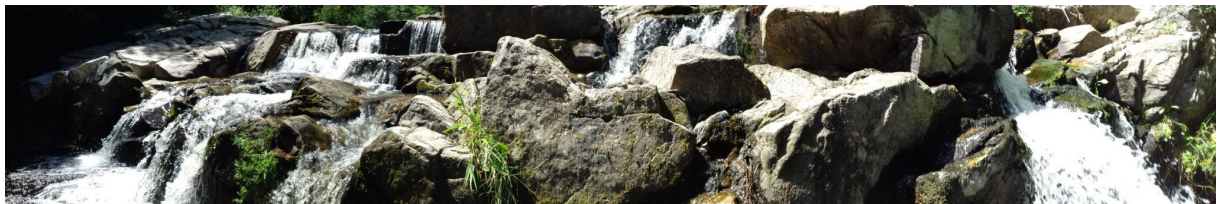
Le soir nous prendrons un temps pour partager de la poésie, des petites histoires, de la musique, des temps de relaxation ou autres et pour cultiver notre écoute profonde ensemble. Enfin, à la tombée de la nuit, nous nous plongerons dans l'énergie collective du Noble Silence guérisseur et bienfaisant .

Un commentaire de Katelijjn sur les ateliers de chant harmonique qu'elle propose:

“ **Le chant harmonique (diphonique) est beaucoup plus qu'une technique de chant**; il vous invite à aller, avec votre voix, vers une vibration subtile qui vous connecte à vous même en profondeur. Le chant diphonique est une façon de méditer et vous invite à la compassion envers vous-même et votre voix.

Apprendre à chanter les harmoniques est **ludique et joyeux**. En chantant les harmoniques nous utilisons une écoute autre que celle de l'oreille.

En effet, les personnes qui ont toujours entendu qu'elles **chantaient** faux commencent à écouter d'une autre manière et, petit à petit, leur instrument vocal acquiert sa justesse. L'écoute profonde des harmoniques vous permet de mieux percevoir votre voix, de l'accueillir et la découvrir d'une manière agréable.”



ORGANISATION

Les repas végétariens seront préparés par l'équipe résidente des cèdres bleus.

Nous prendrons les repas ensemble avec les 20 premières minutes en silence.

En groupes alternants nous serons invités à la méditation du travail par ex.: aide à la coupe des légumes, vaisselle, arrosage fleurs et potagers, désherbage,...

L'heure d'arrivée est proposée entre **16 et 18h le samedi, 7 août 2021**. Cela laisse le temps de s'installer avant le repas qui sera suivi d'une rencontre d'introduction à la retraite.

Celle-ci prendra fin le samedi 14 août 2021 après le déjeuner. Pour ceux qui nécessitent une navette à partir de la Gare de Firminy , l'heure d'arrivée est de préférence entre 16-17h, l'heure de départ le **14 août** de préférence entre **14 et 16h00**.

Le groupe sera constitué de 8 personnes minimum et 15 maximum.

Pour toute information complémentaire :

*Sur le lieu: Les Cèdres Bleus / Les Mazeaux / 43140 Séauve-sur-Semène – 00 33 6 60 14 23
– lescedresbleus43@gmail.com

*Sur les ateliers de Katelijn – gsm: 00 32 476 383 051 – ADORAVITA
<http://www.adoravita.be/internationaal/francais/>



Association de loi de 1901