

ATELIER « *Chant méditatif* »

ANIMATRICE : Katelijn Vanhoutte

DATES : série de 5 séances - 17/09, 8 et 22/10, 12 et 26/11 de 19h30 à 21h30



LIEU : les Jardins de la Grange, Mont 12, 7890 Ellezelles

COTISATION : 75 € pour la série sur le compte BE30 973 023 75 30 11 avec mention "chanter à Ellezelles"

INSCRIPTION auprès de Katelijn Vanhoutte
0476 383 051 ou katelijnvanhoutte@adoravita.be



Méditer en chantant du chant diphonique, des hymnes vocales, des mantras, du Dhrupad et des chansons du monde. Vivre la pleine conscience avec notre voix et ses harmoniques nous permet de nous rapprocher de notre respiration, notre corps, notre être.

La voix humaine est un instrument fascinant dont les harmoniques peuvent avoir un impact profond sur notre bien-être et sur ceux qui nous entourent. Les vibrations subtiles générées par le chant peuvent induire un état de calme et de paix intérieure tout en revitalisant notre énergie. Apprendre à chanter les harmoniques est une expérience ludique et joyeuse qui nous invite à explorer des résonances cachées dans notre tête et notre corps. En exploitant ces cavités, notre voix devient plus chaleureuse et plus soutenue. Ce processus implique une écoute différente, au-delà de l'oreille, qui permet même à ceux qui croyaient chanter faux de découvrir une nouvelle justesse vocale. À travers des exercices avec des voyelles et des mélodies simples, sans paroles, chacun peut participer, sans besoin d'expérience préalable en chant. Les sessions sont ouvertes à tous, en français et en néerlandais, pour une exploration musicale enrichissante et inclusive. Vous êtes les bienvenus !