

**Etre centré**, n'est-ce pas se trouver dans sa verticalité ? Hors du temps.

Le chant méditatif agit sur la fonction d'écoute de par sa régularité, sa répétition et la mise en résonance du groupe chantant. L'écoute est énergie, c'est à dire unité.

La verticalité du corps et de l'esprit implique un esprit créatif ici et maintenant, libéré du mental qui pense.

C'est une invitation à se relier à son être profond et à goûter l'Unité avec le Vivant par l'expérience du son et du chant. Il ne s'agit pas d'apprendre à chanter. Il ne s'agit pas « d'arriver à », mais de rentrer en soi-même, dans son espace corporel, de respiration, de vibration, de conscience, de silence intérieur, pour mieux se connaître et pour s'immerger dans cet océan de paix que nous sommes tout au fond. A partir de là émerge le souffle, ce n'est plus « je chante », mais « **ça chante à travers moi** », tel une flûte de roseau parce que je me laisse chanter par la Vie.

## Objectifs

- Se recharger, se retrouver pour être plus réceptif, plus vertical et peut-être tout simplement plus joyeux...
- Ouvrir son cœur et sa conscience, à travers le corps, par le souffle et la voix.

(II n'est pas nécessaire de savoir chanter ni de connaître le solfège.)

## Moyens

Outils inspirées de techniques vocales :

- techniques respiratoires
- étirements et mouvements
- exercices vocaux
- Supports de chants et de mantras
  - Chant du monde, sacrés, d'improvisation vocale, yoga du son.

## Animatrice

- Anne LEBLANC - 06 70 23 67 17  
Psycho-pédagogue de la voix  
Coach - Gestalt thérapeute  
Chanteuse

## Points concrets - apporter :

- . une tenue souple
- . un duvet ou une couverture, un tapis de sol
- . un ou plusieurs coussins

## Lieu du stage

Le Relais  
30 bis rue Auguste Renoir  
(Haut de Chatou)  
78400 CHATOU

RER A - Station Chatou-Croissy - direction St Germain en Laye - Sortie Chatou (et non Croissy) prendre le bus, descendre à l'arrêt Maupassant.

## Dates et horaires

**Samedi 10 décembre 2022 de 10 h - 17 h 30**

## Coût du stage

. Frais pédagogiques particuliers : de 120 €

## Restauration

Prévoyez un pique-nique pour le repas du midi. Possibilité de faire chauffer sur place.  
Sinon, quelques commerçants et restaurants à proximité.

*PS : L'aspect financier ne doit pas être un obstacle pour participer à ce stage. N'hésitez pas à nous contacter*

## Chants méditatifs Chatou (78) - Décembre 2022

**A retourner 15 jours avant le début du stage**  
(après cette date, appelez Anne Leblanc au:  
06.70.23.67.17

NOM.....

PRENOM.....

Date de naissance.....

Adresse.....

Ville.....

Code postal.....

E-mail.....

Téléphone fixe.....

Téléphone portable.....

## Je joins deux chèques

un chèque de 120 € libellé à l'ordre Anne Leblanc. (non remboursable sans justificatif. En cas d'annulation 6 jours avant le début du stage, les frais pédagogiques seront dû dans leur totalité - sauf cas de force majeure : fournir un certificat médical ou tout autres justificatifs)  
Le formateur vous informe qu'il pourra annuler le stage par manque de stagiaires, jusqu'à 5 jours avant le début du stage-

un chèque de 20 € à l'ordre de Association Dacorps - [www.dacorps.org](http://www.dacorps.org)

78100 Saint Germain en Laye  
40 rue André Bonnenfant  
Anne LEBLANC

## *Les bienfaits du chant méditatif*

Se laisser chanter ainsi apporte les mêmes bienfaits que toute autre technique de méditation mais avec un plus : l'immense JOIE de sentir en soi la puissance de la vie, à travers la puissance du son.

Progressivement il se passe :

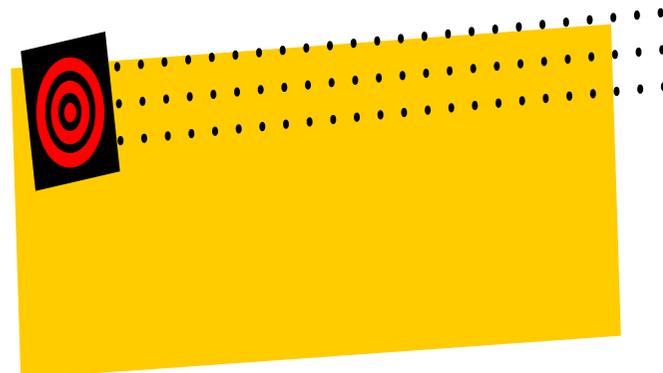
- un corps détendu, relaxé
- une respiration et une paix profonde
- la joie d'être tout simplement soi et là !
- une meilleure conscience de moi-même et des autres
- une confiance renouvelée
- une capacité à OSER prendre pleinement ma place
- une harmonisation avec le groupe
- un système immunitaire musclé !

L'association Dacorps a pour objet d'offrir à tous, y compris aux personnes les plus défavorisées, l'accès aux techniques d'expression corporelle, artistique et verbale, afin de les aider à une meilleure insertion et favoriser le développement et la formation de personnes et de groupes.

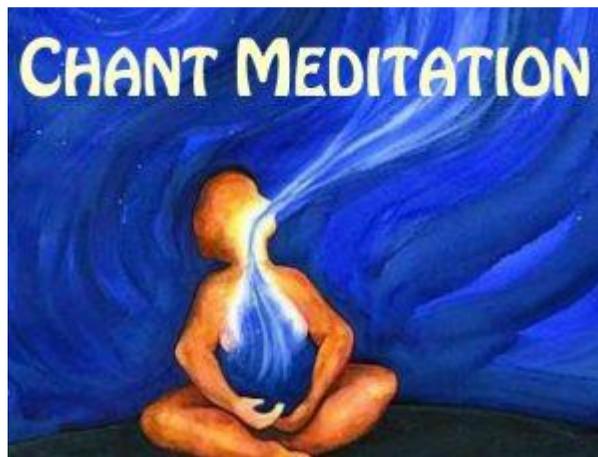
Association DACORPS  
7 rue des Bouvets  
78400 CHATOU  
**Site :** [www.dacorps.org](http://www.dacorps.org)



[www.trouversavoix.fr](http://www.trouversavoix.fr)  
Tél : 06 70 23 67 17



## ***Journée Chants méditatifs***



***Le samedi 10 décembre 2022  
à Chatou (Yvelines)***