



ATELIER

Chanter, méditer, vibrer !

Samedi 12 octobre 2019

Avez-vous besoin de reconnecter avec votre énergie de vie, votre dynamisme ? Souhaitez-vous retrouver de l'énergie, connecter avec un état de calme et de plus grande confiance ? Souhaitez-vous contribuer à votre bien-être physique et psychique ? Vous offrir un temps de créativité collective ?

Ne manquez pas cette occasion de vivre la puissance de chanter ensemble et de faire quelque chose de beau et de bon pour vous.

Public

Cet atelier est ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de chant et/ou de méditation.

Intention de l'atelier

Une journée, c'est peu, mais il se passe plein de choses lorsque celle-ci ouvre sur d'autres formes et d'autres pratiques de présence. En chemin, vous aurez :

- Abordé la respiration et la voix comme moyens d'accès à une manière d'être plus détendue et une présence plus globale
- Joué avec votre souffle, votre rythme cardiaque pour moduler votre état de conscience et votre niveau de stress
- Acquis quelques outils aidant dans la vie de tous les jours pour être à la fois plus détendu et plus tonique

Cette journée s'articule autour de temps de jeux corporels et vocaux avec des pratiques de chant à l'unisson ou en canon accessibles à tous, des temps de partage, des temps plus méditatifs.

Conditions pratiques

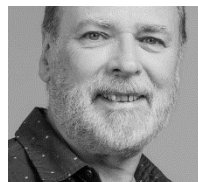
Horaires	De 9h30 à 17h
Pause repas	Chacun sera libre. Possibilité de manger sur place (venir avec son repas) ou à l'extérieur (restaurants / tea-rooms à proximité).
Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Coût	Frais d'inscription de CHF 80.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).
Inscription	www.ressource-mindfulness.ch/chant ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 80.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité de chacun-e.

Intervenant



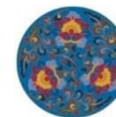
Patrice Michaud, ténor, chef de chœur et compositeur

Patrice a étudié la percussion d'orchestre, la clarinette, le piano puis l'art lyrique tout en suivant une formation universitaire d'histoire de l'art et de musicologie. Premier Prix de Chant et de déchiffrement instrumental au Conservatoire National de Dijon, il a pratiqué auprès de chefs réputés dans de nombreux opéras : Rostropovitch, Mackerras, Nelson, Semkov, Herbig, Jarvi, Jordan, Cobos, Malgoire, etc.

Simultanément, Patrice a dirigé de nombreux ensembles vocaux et instrumentaux en Suisse et en France et il assure régulièrement la direction musicale de ses créations ainsi que l'enregistrement de ses œuvres. En 2017, il a créé le *Chœur des chants du Monde*, un ensemble vocal qui donne à chacun la possibilité de chanter des musiques du monde en compagnie des compositeurs et de nombreux instruments ethniques.

Il s'intéresse particulièrement aux musiques binaurales et aux « audiocaments » produisant de précieuses vitamines bénéfiques pour la santé psychologique et physique. Cette nouvelle dimension de la musique a la particularité de soutenir les processus de méditation et permet de transmuter le stress.

En savoir plus : www.patricemichaud.com | www.choeurdeschantsdumonde.info



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.