



Stage intensif, avec Catherine Darbord
les SONS GUERISSEURS
du 15 au 21 avril 2012, en Ardèche

Lors de cette semaine d'exploration intérieure, je vous invite à une plongée dans l'**univers vibratoire des sons harmoniques**, pour y découvrir leurs vertus guérisantes.

Outre sa capacité à relier les êtres à leur essence et à réveiller une sensibilité endormie, le son est un véhicule privilégié entre le monde physique et celui de l'esprit. Il contribue à l'équilibre de nos différents corps. De par sa grande fluidité, le son cherche à s'infiltrer partout. Il use sur son passage les blocages et zones de tension, pour faire circuler pleinement l'énergie de vie.

L'objectif de ce stage est de goûter à une présence accrue à soi et à la vie, en reliance avec la nature, d'habiter pleinement son corps, d'être le témoin bienveillant de ses émotions et de ses pensées, de toucher à des états de conscience propices à l'ouverture, afin de développer nos sens et nos perceptions.

Les sons seront abordés comme outils de croissance et de développement intérieur pour soi, comme pour autrui. Avec la technique du chant harmonique, nous utiliserons notre corps comme instrument de musique, le mettant en résonance, pour y laisser s'épanouir toutes les couleurs du son. La découverte et l'expérimentation de nombreux instruments de musique riches en harmoniques favorisera le ressenti de la puissance harmonisante des vibrations sonores. Nous verrons comment l'intention conduit le son.

Un état intérieur propice au soin sera développé : qualité de présence, conscience, sensibilité, écoute, reliance, lâcher-prise.

Notre séjour s'articulera autour des pratiques suivantes :

- Z mise en mouvement, étirements
- Z marche méditative, marche afghane dans la nature
- Z relaxation, rêve éveillé, méditation
- Z libération du souffle, respiration yogique
- Z technique vocale : exploration vocale, chant des voyelles, prise de conscience précise de l'appareil vocal, activation des zones de résonance, ressenti physique de la vibration sonore, recherche du timbre, technique du chant harmonique
- Z improvisations vocales et instrumentales, circle songs, chants du monde, mantras, polyphonies
- Z méditations sonores, technique du jeu et pratiques de soin avec des instruments de musique intuitifs tels que bols tibétains, bols de cristal, bol taoïste, gong, didgeridoo, guimbarde, carillons, bâton de pluie, diapasons, tambour chamane, et aussi la voix et le chant harmonique
- Z échanges avec la nature, rituels
- Z voyages chamaniques au son du tambour, et rencontre avec ses alliés, cercles de tambours
- Z expérimentation des fréquences avec les sons, minéraux, couleurs, formes





Spécialiste du chant harmonique, **Catherine Darbord** est également sculpeuse de sons, musicothérapeute, thérapeute psycho-corporelle et éducatrice spécialisée.

VIDEOS : <http://www.myspace.com/catherinedarbord>



Horaires : du dimanche 15 avril entre 17h et 19h, au samedi 21 avril à 17h

Lieu du stage : dans un lieu propice au ressourcement et à la reliance, au sein des collines ardéchoises, à l'ouest de Valence. Hébergement en chambres partagées spacieuses. Chambre particulière sur demande. Nourriture végétarienne de Terr'eau Lumière, essentiellement produite sur place ou locale. Terr'eau Lumière : <http://terreaulumiere.eklabloq.com/>

Tarif : animation à 350 € (arrhes de 100 € à Association Wakanda, non remboursables après le 15 mars)
+ pension complète à 288 € pour les 6 jours (arrhes de 80 € à Terr'eau Lumière)
(supplément de 48 € pour chambre double ou de 72 € pour chambre individuelle)
+ adhésion Terr'eau Lumière à 22 € (33 € pour couple)

Ce stage est ouvert à tous. Vos instruments de musique sont les bienvenus.

Renseignements et inscriptions : auprès de Catherine DARBORD, Association Wakanda
22 rue Azéma – 34070 Montpellier
☎ 04.67.50.74.26 et 06.33.61.68.21, @ cdarbord@hotmail.com



« La musique est un moyen plus puissant que tout autre, parce que le rythme et l'harmonie ont leur siège dans l'âme. Elle enrichit cette dernière, lui confère la grâce et l'illumine. » - Platon -



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à : Catherine Darbord, 22 rue Azéma, 34070 Montpellier

Dès réception de ce bulletin, vous recevrez confirmation de votre inscription par email.
Les détails pratiques du stage seront envoyés ultérieurement.

Nom : Prénom : Âge :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél : Email :

Je m'inscris au stage résidentiel « Les Sons Guérisseurs », qui aura lieu en Ardèche, du 15 au 21 avril 2012.
Coût du stage 350 € + pension complète à 288 € pour les 6 jours + adhésion Terr'eau Lumière à 22 €.
Je joins à ce bulletin d'inscription un chèque d'arrhes de 100 €, à l'ordre de Association Wakanda.

Date & signature :