

La journée propose des exercices provenant de la pratique du **chant libre** - muser, faire des sons continus, bidjas, etc,- et du chant de **mantras**, en parallèle avec le travail d'ancrage, détente et circulation d'énergie du **Tai Chi**.

On travaillera seul, à deux et en groupe, dans un échange créatif et porteur de possibilités nouvelles pour chacun. Aucun prérequis n'est nécessaire.

Une journée animée par
Carlos Lemos et
Chantal Boffa

Lieu:

La maison de la solidarité

133, rue du Viaduc, 1050 XL

Horaire: 10h à 17h

Prix: 50 euros

Info et inscription:

C. Lemos: 0486 035 833

equilibreenmouvement
@hotmail.com

C. Boffa: 02 7725429

arpsicor@gmail.com
www.arpsicor.be

Avec le soutien de la Commune d'Ixelles



Chant libre, mantras et Tai Chi Chuan



Les dimanches
15 février,
17 mai

Le son est vibrations et ces vibrations ont de multiples vertus. Elles détendent et favorisent l'ancrage, rendent le corps plus présent. Les vibrations sonores touchent chaque cellule, et aident ainsi à rééquilibrer les énergies. Elles peuvent dissoudre la douleur, faire remonter des émotions enfouies, entraînant des prises de conscience ou simplement le plaisir de s'exprimer sans entraves. Chanter en groupe ajoute encore la dimension de donner et recevoir. Cela procure une nouvelle vitalité et crée des liens profonds car l'unisson sonore crée l'unisson relationnel.

Les **mantras** sont des configurations énergétiques sonores, et font partie de la tradition indienne. Chacun a sa vibration et sa fonction, qui sont activées quand on les chante. Comme les autres méthodes yogiques, ils visent à nous relier avec le transcendantal.

Le **Tai Chi Chuan** est une discipline traditionnelle chinoise qui travaille sur le corps et l'énergie pour atteindre la détente physique et mentale capable de nous procurer une vie saine, posée sur l'instant présent, lucide et créative. Il a transmis et raffiné ses méthodes et exercices au long des siècles.

Chantal Boffa

Formée en relations humaines et communication (1994).

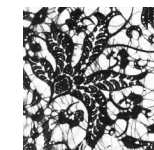
Formée en thérapie vocale par Marie-Claude Van Lierde (1996).

Travail vocal avec Roy Art Théâtre, méthode Feldenkrais et yoga du son.

Crée l'association "ARPSICOR, voix, musique, mouvement" en 1996.

Anime des ateliers et stages depuis 1996 avec une approche holistique, psycho-énergétique et corporelle.

Formée par Pat Moffitt Cook en "Sons et musiques de guérison" (2007).



Carlos Lemos pratique le Tai Chi Chuan depuis 12 ans.

Il est enseignant à l'école *Equilibre en mouvement-Evenwicht in Beweging*.

Celle-ci véhicule la forme Yang, dans la lignée de Maître Cheng Man Ching.

