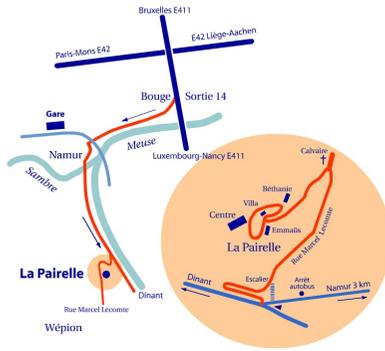


Accès ?

En bus : bus n°4 (rue Rogier, à 2 mn sur la gauche de la Gare, lorsqu'on sort de la Gare côté Centre ville). Arrêt facultatif « La Pairelle ». Monter à pied la rue Marcel Lecomte (1km) jusqu'au calvaire : suivre le panneau « Centre Spirituel ».

En taxi : De la gare de Namur : 5km.

En voiture : E411, sortie Bouge (n° 14). Traverser Namur en direction de Profondeville (N 92). A la sortie de Namur, monter à droite la rue Marcel Lecomte. A 1km, un panneau indique le Centre Spirituel.



Session

**Du S. 7 (9h30)
au D. 8 mars (17h00) 2020**

Le Centre Spirituel ignatien « **La Pairelle** » animé par des jésuites, des religieuses et des laïcs, propose un large éventail d'activités pour jeunes et adultes : retraites individuelles et de groupes selon les Exercices Spirituels de Saint Ignace, sessions sur des sujets d'actualité, cycles de formation sur le discernement et l'accompagnement spirituel.

CSI La Pairelle ASBL, éd. resp. Etienne Vandeputte,
rue Marcel Lecomte, 25 -5100 Wépion - www.lapairelle.be.

Bulletin d'inscription à renvoyer à :

Centre Spirituel-Secrétariat-25 rue Marcel Lecomte-5100 Wépion
Tél. : 081 468 111 - Fax : 081/468 118 - secretariat@lapairelle.be - www.lapairelle.be

Chant et travail vocal Du 7 au 8 mars 2020

Mme/ M/ P/ Sr (entourez la mention utile)

Prénom Nom

Profession Congrégation.....

Adresse

Code postal Ville

Date de Naissance

Téléphone E-mail

Date et Signature

Prix de la session : 184€ (173€ pour étudiants et personnes en recherche d'emploi)
En cas de difficulté financière, contactez-nous.

Désirez-vous être inscrits à notre liste d'abonnés et être informés de nos activités ?
OUI – NON (barrez la mention inutile)

Chant et travail vocal: un chemin...

S'ouvrir à soi
et à l'Autre,
se laisser
traverser ...



**Animatrice : Elisabeth Goethals,
soprano, professeur de chant,
diplômée du Conservatoire
Royal de Bruxelles**

Chant et travail vocal, un chemin...

Chanter, c'est prier

S'ouvrir à l'indicible, à l'inconnu, au souffle qui nous dépasse.

Chanter, c'est se laisser traverser

Etre disponible, et en même temps très engagé.

Un chemin où nous ne pouvons pas mentir

Le corps et la voix nous forcent à coller sans cesse à nous mêmes : rien que soi mais tout soi !

Un corps, un souffle, une voix :

- ♦ **Découverte de sa voix** à travers son corps et à l'écoute du souffle : travail sur le corps, la posture, la respiration et l'énergie.
- ♦ **Unir le repos et l'homme debout** : relaxation, travail corporel doux, recherche d'une bonne verticalité.
- ♦ **Rejoindre le trajet du souffle en soi**: observation et pratique des différents gestes respiratoires.
- ♦ **Entre se réserver et tout donner** : garder son souffle et projeter sa voix...

**Découvrir, peut-être, que le souffle divin passe par
mon corps et ma voix,
et y goûter...**

Animatrice : Elisabeth Goethals, soprano,
Professeure de chant diplômée du Conservatoire
Royal de Bruxelles, formée en Anatomie pour la voix
et Cinétique respiratoire



♦ **Le plaisir de chanter :**

- Chants spirituels du répertoire classique (chants de pèlerins du Moyen-Age, Mozart, Purcell ou Bach...)
- Chants de Taizé
- Des mélodies simples et profondes pour intégrer le travail corporel et se laisser toucher par leur beauté.

♦ **S'ouvrir à soi et à l'Autre :**

- Chanter ensemble, en chœur et en solo,
- Se laisser surprendre par sa voix, par la voix de l'autre, et y répondre...
- Reprendre souffle...

♦ **Temps d'intégration** solitaire, temps de prière ou de balade au jardin...

Aucune connaissance musicale ou vocale préalable n'est exigée. Le seul désir de chanter, de respirer et de se mettre en mouvement suffit.

**Apportez un pantalon ample et souple,
des chaussettes chaudes et de quoi s'allonger au sol
(couverture ou petit coussin)**