

CHEMINS DE TRANSFORMATIONS

Les Voies de l'Expression

Des ateliers toute l'année 2024 donnés par 10 intervenants



Les années « Covid » ont indéniablement instauré des changements et des transformations sociétales et écologiques durables et irréversibles. Et ces secousses sismiques annoncent de toute évidence des mutations de plus grande ampleur.

La pensée confortable que nos institutions allaient anticiper et gérer la transition ainsi que la croyance que nos zones de confort, nos acquis et le repli sur soi seraient suffisamment ressourçant pour traverser les crises (prévisibles), se sont révélées des chimères, des voies sans issues dans lesquelles nombre d'entre nous sont encore égarés ou englués.

Face à ce constat global, nous avons choisi d'orienter la programmation de nos activités 2024 des Chemins de Transformations, sous la thématique des « Voies de l'Expression », chemins sur lesquels vous rencontrerez de nombreux intervenants extérieurs, œuvrant dans une grande diversité de domaines : corps, danse, mouvement, voix, chant, théâtre, expression picturale, artisanat, musique et kirtan.

En espérant que cet éventail de propositions puisse initier chez vous l'élan d'un premier pas, ou qu'il vienne enrichir votre transformation déjà en mouvement.

Comment ça marche ? Vous créez, vous-même, votre programme, en choisissant le(s) atelier(s) au(x)quel(s) vous voulez participer.

Une organisation proposée par **Trans'forme asbl**

CONTACT : contact@trans-forme.net

>>> INSCRIPTIONS : <https://forms.gle/Us4QmxksoFU4Z7Az8> <<<



PROGRAMME GENERAL

Ateliers « Art de la Parole » (pages 3 à 5)

Ateliers « Mouvements & Danse » (pages 6 à 11)

Ateliers « Voix » (pages 12 à 14)

Ateliers « Arts Plastiques - Artisanat » (pages 15 à 16)

DATES	ATELIERS	INTERVENANTS
13 février	<i>Atelier Danse « Le Nef des fous »</i>	Michel Steingueldoir & Ingrid Bourgeois
23 mars	<i>Expression créative à travers les arts plastiques « Comment je me vois aujourd'hui »</i>	Bérengère Bourgeois
31 mars	<i>VIVRE : Expression de mes besoins et de mes instincts</i>	Ingrid Bourgeois
20 avril	<i>Exprimer l'essence de ma nature au travers du « kasala » et du mouvement</i>	Virginie Verdier
3 au 5 mai	<i>Du Souffle à la Voix</i>	Benjamin Grenard
2 juin	<i>La Voie de l'Ancrage - Danse Longo</i>	Tsaka Mbeka
8 juin	<i>Atelier Immersion vocale</i>	Krishangi Lila
8 juin soir	<i>Kirtan (6 musiciens)</i>	Krishangi Lila
9 juin	<i>Séances individuelles Immersion vocale</i>	Krishangi Lila
30 juin	<i>VIVRE : Expression de mes désirs</i>	Ingrid Bourgeois
6 et 7 juillet	<i>Donne vie à ton tambour chamanique</i>	Fabien Rousseau
9 au 11 août	<i>Retraite « L'Esprit de la Forêt »</i>	Michel Steingueldoir & Ingrid Bourgeois
22 septembre	<i>VIVRE : Expression de mon Coeur</i>	Ingrid Bourgeois
5 et 6 octobre	<i>Se jouer de Soi : Se laisser créer</i>	Emilie Guil
9 novembre	<i>Chanter et danser notre lien au sacré</i>	Fabrice George
9 novembre soir	<i>Soirée ouverte : Chants Sacrés en cercle</i>	Fabrice George
15 décembre	<i>VIVRE : Expression de mon Etre</i>	Ingrid Bourgeois

LES LIEUX QUI NOUS ACCUEILLENT

VEZIN : *Trans'Forme asbl* – Rue de Sclermont 691, 5300 Vezin

ANDENNE : *Centre La Source* - Rue Chawagne 5C , 5300 Andenne

HANNUT: *Centre Om Shanti* - Rue du Tilleuls 3A, 4280 Hannut



Exprimer l'essence de ma nature au travers du « Kasala » et du mouvement

Animé par **Virginie Verdier**

*Quand la poésie s'inscrit dans le mouvement...
Quand le mouvement soutient la poésie...*

Une journée pour...

Laisser émerger spontanément le processus créatif sans jugement ni critère de réussite
Ressentir et exprimer qui je suis aujourd'hui
Célébrer ensemble nos richesses individuelles et collectives

Cet atelier offre un temps de recherche et d'expression de ses ressources en associant le mouvement et la poésie, inspirée de la pratique du « kasala ».

Le « kasala » est un art de célébration de soi et des autres.

Profondément ancré dans la gratitude, il associe l'écriture poétique à un rituel de proclamation.

Nous laisserons les mots émerger, les inspirations se contaminer et nous jouerons avec le plaisir du mouvement, des sons et des images que nous créerons avec les éléments de nature qui nous entourent.

La matinée sera dédiée à l'éveil des perceptions et sensations corporelles par des propositions d'écoute sensible, des mouvements de détente et de conscience du corps.

Nous y intégrerons des jeux d'écriture pour éveiller l'imaginaire et les associations d'idées.

L'après-midi sera consacrée à l'écriture du kasala et à l'exploration du texte par l'expression de la voix et du corps. Nous créerons des paysages poétiques avec les mots, les sons et les mouvements.

La nature environnante sera notre source d'inspiration.

Prévoir des vêtements adaptés aux prévisions météorologiques du jour.



Infos

Samedi 20 avril 2024 de 10h à 16h - **Trans'Forme à Vezin**

Le stage est limité à 8 participants.

Prix : 70€

Virginie Verdier

**Artiste, pédagogue, ergothérapeute, art-thérapeute,
entrepreneuse culturelle, formatrice**

Depuis mon enfance, la créativité a toujours été ma force de vie.

J'ai enrichi ma pratique artistique en danse par différentes approches somatiques comme le Body Mind Centering, le Contact Improvisation, la composition instantanée associant mouvement et voix.

J'ai commencé ma vie professionnelle en tant qu'ergothérapeute pour soutenir les personnes dans le développement de leurs ressources et de leur autonomie au quotidien.

Parallèlement, je me suis formée en art-thérapie et j'ai approfondi la pratique du « kasala » auprès de Jean Kabuta.

Aujourd'hui, j'ai créé l'asbl Alegria et je mène des projets pour tisser des liens entre les pratiques artistiques, l'éducation et la santé.

Je propose des interventions et médiations artistiques auprès des enfants dans le milieu scolaire ordinaire et spécialisé.

J'anime des ateliers de conscience corporelle pour des femmes en situation de fragilité.

J'accompagne les adultes pour (r)éveiller leur potentiel de créativité et faciliter l'expression de « Soi » pour se relier au « Nous ».

Curieuse de nouveaux horizons, j'ai découvert il y a peu, le domaine de la création sonore. J'ai mené deux projets participatifs de création de parcours sonores : ViValaVida au Cimetière de Laeken et Enchantons le Sentier des Songes en gaume.

Passionnée par la transmission, j'interviens également comme formatrice auprès de différents organismes en formation continue pour des professionnels dans les secteurs de l'éducation et de la médiation artistique.

Site internet : www.alegriasbl.com

Kasala

Je suis expression d'une gouttelette de Vie.

Essence infime des origines.

Je crée pour le plaisir.

Je crée pour me réjouir.

Je crée pour me découvrir.

Me voici expression d'un mouvement perpétuel.

Je suis Virginie, Martine, Catherine, Régine

Née en terre montoise, je voyage en Wallonie pour y répandre mes graines de création



Se jouer de Soi : Se laisser créer

Animé par **Emilie Guil**

S'autoriser à créer, expérimenter la joie de s'exprimer

Cet atelier de deux journées est conçu comme une aire de jeu pour se donner l'autorisation de créer, en expérimentant la joie de s'exprimer, de danser, de chanter et surtout de jouer comme des acteurs et des actrices. Nous allons jouer à...

Nous goûterons le plaisir de se laisser mouvoir et émouvoir, d'écouter et de créer, d'agir/jouer en suivant l'élan du présent.

Après une première journée d'explorations ludiques et créatives, où en groupe nous jouerons avec plusieurs outils d'expression scénique venant du théâtre, du clown, de la danse et du chant, la 2^e journée nous mènera à suivre le fil de la joie pour aboutir à un instant de créations instantanées partagées.

L'atelier s'adresse à toute personne souhaitant jouer le jeu des arts de la scène quelque soit son expérience. Pas de pré-requis.

Infos

Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2024 de 10h à

17h30 – **Centre Om Shanti à Hannut**

L'atelier est limité à 12 participants.

Prix : 150€



Emilie Guil

Comédienne, professeur de théâtre et coach d'artistes.

Après avoir étudié le jeu d'acteur au conservatoire de Roubaix, à l'Ecole Supérieure d'Acteurs du conservatoire royale de Liège et au Studio Michael Chekhov de Bruxelles, Emilie se forme à la relation d'aide, méthode unifiée APESRA auprès de Marie Verhulst, au coaching d'artistes avec le studio Harmoniques (Paris) et au coaching en libération émotionnelle WMJ avec Leïla B. Coach (Maroc).

Elle allie l'accompagnement thérapeutique et artistique dans une recherche qui permette à chacun.e de se relier à son potentiel créateur et d'exprimer différentes facettes de soi pour peut-être toucher l'essence du Soi et mieux le laisser jouer dans sa vie - dans son art.

Page internet : <https://www.facebook.com/Jouerdesoil>



La Voie de l’Ancrage – Atelier de Danse Longo Découverte et initiation

Animé par **Tsaka Mbeka**

« La danse est l’une des formes les plus parfaites
de communication avec l’intelligence infinie »
(Paulo Coelho)

Dans le cadre proposé par l’association Trans’Forme dans le thème des chemins de Transformation / les voies de l’expression, je, NTsAka, nous propose dès 10h une séance découverte et initiation à la danse Longo, pratique venue du Congo. Une danse méditative d’ancrage dans l’Etre. Longo signifie « ancrage ». Chaque mouvement porte une signification Holistique qui reconnecte notre corps, notre respiration à notre conscience et à notre être pour nous reconnecter à cet infini que nous sommes, chacun à sa manière. Invitation à exprimer et partager notre lumière.

Comment?

Invitations à reconnecter son corps, son âme et son esprit entre autre par le mouvement, la respiration et la méditation

Aucun prérequis de danse, ni méditation nécessaire.

Voilà... prêt.e à rentrer dans la danse?
Soyez les bienvenu.e.s.

Infos

Dimanche 02 juin 2024 de 10h à 14h - Centre La Source à Andenne

Prix: 35€

NTsAka Mbeka

- ✦ enseignante de Danse d’ancrage Longo, ✦ facilitatrice VIVRE
- ✦ en formation APESRA, approche psycho-corporelle, énergétique et spirituelle de la relation d’aide: soyez divinement humain
- ✦ coach /accompagnatrice holistique de bien-être et praticienne reiki 1e Niveau
- ✦ Danseuse, Prof de zumba.

Pour plus d'infos, n'hésitez pas à me contacter par

- **WhatsApp** - NTsAka +32475771145

- **e-mail:** tsakambk@yahoo

- **Messenger** : TsAka MBEKA





Ateliers VIVRE (4 thèmes)

Animé par **Ingrid Bourgeois**

*Cycle d'accompagnement au chemin initiatique qu'est la VIE »
Méthode Unifiée APESRA*

Ces ateliers t'accompagnent sur le chemin de la vie à travers les outils intégratifs de la méthode unifiée APESRA : danse, voix, mouvement, pleine présence, méditation la Voie de l'amour, danse sacrée, respiration, son, énergétique, rituel, toucher relationnel guérisseur

De nombreux textes sacrés nous éclairent sur le fait que la souffrance provient d'une séparation par rapport à notre nature profonde. Mais quelle est notre essence véritable et comment la (re)trouver ? Les chemins qu'emprunte notre vie nous enseignent pourtant sans relâche la direction à prendre, les choix à poser, les aspects à changer, la beauté à préserver, les rencontres à honorer.

Accueillir l'expérience, c'est faire acte d'amour... et l'amour guérit.

La Vie est la solution à notre vie. Elle nous apporte tout, nous montre tout, nous dévoile tout.

A nous de reconnaître ce qu'elle tente de nous faire entendre et d'apprendre à traverser les hauts et les bas qu'elle nous propose.

Elle seule nous enseigne le sens sacré de l'itinéraire à suivre.



Les ateliers VIVRE t'accompagnent sur ce chemin initiatique et te permettent

- d'incarner le mystère de l'« Etre » humain dans toutes ses dimensions
- d'apprendre le processus de transformation initiatique
- de traverser et d'accueillir pleinement les expériences des étapes décrites dans le livre de la Vie
- de te poser avec humilité dans les bras du Vivant et refaire confiance à cette part sacrée en toi, tellement plus grande que les limites que tu peux t'imposer
- de vibrer à la tonalité de l'univers en touchant la source d'Amour qui jaillit de chacun de nous

4 ateliers thématiques

- **Expression de mes besoins et de mes instincts :**
Me reconnecter à mes instincts et mes besoins de base pour faire l'expérience de la confiance, de la sécurité et de mon ancrage dans la vie
- **Expression de mes désirs**
Me reconnecter au plaisir de vivre à travers mes sens pour laisser s'exprimer mes désirs et vivre la vie dans toute sa sensualité
- **Expression de mon Cœur**
Me reconnecter à mes émotions et la puissance de l'amour pour laisser s'exprimer ma capacité à aimer et à être en relation
- **Expression de mon Etre**
Me reconnecter à ce qu'il y a de plus lumineux en moi pour faire l'expérience de l'Unité et laisser s'exprimer mon Etre véritable

Infos

Dimanche 31 mars – Expression de mes besoins et de mes instincts

Dimanche 30 juin – Expression de mes désirs

Dimanche 22 septembre – Expression de mon Cœur

Dimanche 15 décembre – Expression de mon Etre

De 10h à 17h30 - **Trans'Forme à Vezin**

L'atelier est limité à 15 participants

Prix : 60€ / 200€ pour une inscription aux 4 ateliers

Réduction de 5% pour les personnes participants régulièrement aux ateliers bi-mensuels à Andenne

Ingrid Bourgeois

Accompagnement individuel et collectif, Soins avec les sons,

En cours de certification « Thérapeute de l'Etre », Méthode Unifiée APESRA

Assistante vétérinaire en centre CREAVES

Musicienne professionnelle, j'ai débuté mon chemin de développement personnel à l'âge de 20 ans. Lors de mes études, je suis tombée dans une profonde dépression qui m'a conduit à ouvrir les portes de mes espaces intérieurs jusque-là bien évités

Mon parcours m'a permis de rencontrer plusieurs thérapeutes, chamanes et autres maîtres spirituels dans diverses traditions. J'ai d'abord découvert l'Inde, son pays, ses habitants, ses pratiques. J'ai ensuite été initiée à la transe médiumnique et aux percussions sacrées pendant 7 ans dans un temple de tradition afro-brésilienne, avec diverses initiations reçues notamment au Brésil. Pendant 7 ans, j'ai notamment soutenu des retraites initiatiques guidées par Maria Verhulst ainsi que des cérémonies spirituelles et des stages de développement personnel en étant à ses côtés.

J'anime régulièrement des cercles de partage accompagnés de rituels, des voyages sonores, des stages de développement personnel par la musique et le mouvement ainsi que des retraites spirituelles. Je reçois en consultations individuelles pour des soins sonores ou en accompagnement personnalisé (Méthode Unifiée APESRA) . Je suis en cours de certification : *Thérapeute de l'Etre*, Méthode Unifiée APESRA.

Site internet : www.trans-forme.net



« La Nef des fous »

Animé par **Ingrid Bourgeois & Michel Steingueldoir**

(voir présentation d'Ingrid Bourgeois, voir rubrique précédente)

Fêtons le Carnaval ou l'expression orgiaque de la Vie !

Une petite tribu isolée s'apprête à célébrer le Carnaval dans la hutte de la communauté. Rejoins les avec ton sublime costume pour honorer, lors d'une grande cérémonie, l'Esprit du Carnaval. Place ensuite aux sarabandes endiablées pour libérer les énergies des prémices du printemps tant attendu !

Banquet, cotillons et serpentins... soutiendront l'esprit de la fête

Infos

Mardi 13 février 2024, de 14h à 18h – **Trans'forme à Vezin**

L'atelier est limité à 10 participants

Prix: 40€ (« banquet » compris)



Michel Steingueldoir

Designer de votre architecture intérieure

Jardinier de votre vraie Nature

Guide et défricheur de chemin de transformation

Architecte d'intérieur et designer, j'ai passé les premières années de ma vie professionnelle à enseigner à l'Académie des Beaux-Arts de Bruxelles.

En 1995 je commence à pratiquer le didgeridoo, instrument à vent joué par les aborigènes d'Australie, et cette rencontre va instantanément réorienter mon parcours professionnel. Je cesse alors mes activités de sculpteur et l'enseignement pour me consacrer à la musique.

Mes compétences de designer m'amèneront à collaborer pendant plusieurs années avec Laurent Taquin et Philippe Cap, 2 créateurs d'instruments recyclés, 2 luthiers sauvages de la scène belge.

De cette collaboration naîtra un groupe de théâtre musical, « La Caravane du Zoublistan », qui pendant 10 ans tournera en Europe.

Cette période sera également vouée aux voyages (Proche-Orient, Inde, Brésil,...) et à la rencontre des cultures musicales d'autres continents. Mon intérêt se portera plus particulièrement sur les musiques archaïques, traditionnelles et sacrées, et les rapports entre rythmique et géométrie.

A la pratique du didgeridoo, viendra s'ajouter celle des percussions en tant que membre pendant 10 ans d'un groupe brésilien de musiques sacrées et traditionnelles.

En 2004, suite à des problèmes de santé, je serai amené à découvrir le mouvement et les danses libres et intuitives (Biodanza, 5 Rythmes) que je continue à pratiquer aujourd'hui.

En 2017 je créerai avec Ingrid Bourgeois l'asbl « Trans'Forme », proposant de nombreuses activités (concerts, ateliers d'expression, animations en milieu hospitalier, formations musicales et corporelles,...).

Pratiquant aussi régulièrement le chant au cours de ces années de musique, je me forme actuellement avec Benjamin Grenard, selon la méthode d'Einophonie.

Site internet : www.trans-forme.net



Retraite L'Esprit de la Forêt

Animée par **Ingrid Bourgeois et Michel Steingueldoir**
(Présentations voir rubriques précédentes)

La retraite est une invitation à l'observation du monde extérieur et de notre monde intérieur. Sans jugement, juste en accueillant ce qui se présente à nous. C'est faire le choix de se retirer, pour une durée limitée, de l'agitation du monde extérieur afin d'apaiser et reposer notre Être. Observer et Ressentir avec Profondeur.

La plupart du temps, notre rapport à la forêt se limite à de la marche dans des espaces boisés gérés par les activités humaines (foresterie, chasse, tourisme, loisirs sportifs...) et à cheminer confortablement sur des sentiers balisés, à la recherche d'un moment de détente, de silence et d'un bon bol d'air... et c'est déjà bien !!! 😊

Cette retraite vous proposera d'affiner, d'élargir et d'approfondir votre connexion à la forêt et d'aller titiller les mémoires et les instincts de votre relation à cet univers sauvage qui fut le berceau de notre humanité.

Le programme de la retraite comportera différentes activités

- Enseignements sur l'histoire, l'écologie et l'état de nos forêts
- Marche sensible, mouvement animal, postures primales
- Balades chantées et méditation en forêt
- Feu de camp, cercle de tambour et rituels
- Danses tribales
- Expression créative (argile, mandala végétal...)

Infos

Du Vendredi 9 (10h) au Dimanche 11 août 2024 (17h) – Trans'Forme asbl à Vezin

La retraite est limitée à 8 participants

Hébergement en tente ou en yourte (commune)

Repas organisés base végétarienne/bio

Prix: 250€ (tout compris)



Chanter et danser notre lien au Sacré

Animé par **Fabrice George**

*Les Danses de la Paix
ou « Danses chantées en cercle »*

De tout temps et à toutes les époques, le mouvement, le chant ou le conte ont rassemblé les humains lors de cérémonies autour des saisons, des rites de passage, des pratiques quotidiennes de régénération et de méditation.

Les danses et les chants de la Paix s'inspirent profondément de la sagesse des traditions spirituelles de l'humanité. Basées sur le chant de phrases sacrées, elles sont essentiellement une forme de célébration et de méditation active par le chant et le mouvement, une prière du corps et du cœur. Elles se chantent et se dansent en cercle et nous relient les uns aux autres dans une conscience de paix, de partage, d'unité et de joie.

Elles sont ouvertes à tous.
Aucune expérience n'est nécessaire.

EN SOIREE : Soirée ouverte « Chants sacrés en cercle »

Infos

Samedi 9 novembre 2024 :

- **Atelier** : de 14h à 18h
- **Soirée ouverte** : 20h à 21h30

Centre Om Shanti à Hannut

L'atelier est limité à 10 participants / La soirée est ouverte à toutes et tous

Prix: 50€ (atelier + soirée) / 20€ (uniquement la soirée)



Fabrice George

Artisan d'une humanité universelle, activateur d'émerveillement, Fabrice est guide certifié des Danses de la Paix depuis 2016.

"La découverte des Danses de la Paix en 2012 s'est révélée à moi comme une reconnaissance: les chants sacrés ont instantanément résonnés dans mon cœur, me donnant le sentiment de retrouver un foyer, une maison.

Depuis, ces chants et ces danses font partie de mon quotidien, et l'élan de les transmettre continue de me porter ... jusqu'à vous!"

Site web : www.espacetribal.com



« Du Souffle à la Voix »

Animé par **Benjamin Grenard**

*Un voyage initiatique à la rencontre de Soi
par le Corps, le Souffle et la Voix*

Il est possible, au travers d'un travail précis de souffle-voix, de retrouver l'authenticité, la puissance et la richesse de la voix telles qu'elles nous ont été données par la nature. Retrouver sa voix est un chemin jubilatoire qui passe par une recherche d'harmonie entre le corps, le souffle et la voix. Du Souffle à la Voix, conduit par Benjamin Grenard, s'inscrit dans la continuité de la recherche de Serge Wilfart, ténor et créateur de la Méthode Wilfart, dite de Pneumaphonie.

En proposant de réapprendre à respirer, le Souffle-Voix réajuste non seulement la voix parlée et chantée, mais constitue un retour en soi et un voyage intérieur unique. Certains vont jusqu'à la vivre comme une thérapie par la voix, par le chant.

Des outils d'eïnophonie, rencontre du Souffle-Voix et de l'eïnothérapie, impulsée par Bernard Sensfelder à partir des travaux de François Roustang sur l'hypnose, sont également proposés en stage.

Infos

Vendredi 3 au dimanche 5 mai 2024 de 10h à 18h

Centre Om Shanti à Hannut

Le stage est limité à 12 participants.

Prix: 450€



Benjamin Grenard

Professeur de chant-souffle-voix

Pneumaphonie - Eïnophonie

Agrégé de musique, professeur en collège et lycée, je connais bien les problématiques de la voix liées à l'exercice de l'enseignement. J'accompagne depuis plusieurs années des adultes dans la redécouverte de leur voix, leur souffle et leur corps.

Pneumaphoniste rigoureux et créatif, je m'intéresse également aux prolongements du Souffle-Voix. C'est ainsi que, en 2016, suite à la mise en relief des convergences entre les approches de Wilfart et de Roustang et au fil d'expérimentations spontanées, je fonde avec Bernard Sensfelder – eïnothérapeute reconnu pour ses thérapies brèves et efficaces – l'Eïnophonie.

Aujourd'hui, j'accompagne en collectif et en individuel dans ces deux disciplines selon les choix et les besoins de la personne.

Site internet : <https://www.du-souffle-a-la-voix.com/>



Immersion vocale

Animé par **Krishangi Lila** (en anglais, avec traduction)

Un voyage méditatif pour découvrir le pouvoir de votre voix

« Réveillez-vous

Et écoutez la magie de votre voix...

Laissez le chant de votre âme danser sur vos lèvres...

Laisse les rythmes de ton cœur embrasser tout ton être.....

Et puisses-tu être porté par les ailes de la musique

Aux royaumes les plus élevés de la Divinité »

La journée d'immersion vocale de Krishangi Lila est un voyage méditatif et s'adresse à tous ceux qui souhaitent renouer avec leur voix, découvrir ses pouvoirs et apprendre la capacité de guérison du son.

La voix porte en elle un formidable pouvoir de guérison et d'éveil des énergies de notre corps et de purification de l'esprit. Vous serez initié aux techniques de respiration appropriées, à l'importance de l'alignement énergétique et vous serez guidé à travers une méditation de tonification de la voix qui aide à équilibrer vos corps énergétiques et à ouvrir vos chakras. Au cours de la session, vous serez initié à une pratique de tonification de la voix de la tradition du Nada yoga (tradition du yoga du son) qui est un processus simple d'activation des zones des chakras du corps par le chant des voyelles. Chaque chakra correspond à une voyelle, un ton et une couleur spécifiques qui sont liés à une zone anatomique spécifique du corps. En tonifiant certaines voyelles et en tenant des mudras spécifiques, nous réveillons les zones bloquées de notre champ énergétique et libérons les schémas émotionnels négatifs qui y sont stockés depuis de nombreuses années. Ce processus pourrait également être appelé Voice Mindfulness lorsque vous prenez conscience du mouvement de la voix dans votre corps et que vous vous concentrez sur les sensations de vibrations ; dans quelle zone vous les ressentez, comment cela vous affecte-t-il, quelles sont les sensations qui apparaissent. Ce processus vous aide à relâcher les tensions physiques dans les muscles, à atteindre un état d'esprit détendu et à offrir une guérison émotionnelle. Cette session vous aide à atteindre plus de courage pour utiliser votre voix comme un instrument ; retrouvez le véritable pouvoir de votre voix et incarnez-le.



Dans la deuxième partie de la journée, vous serez encouragé à trouver la liberté d'expression de vous-même à travers des improvisations vocales et à vous laisser guider vers la source de votre soul-song (chanson qui vit en nous, chanson accessible par des méditations profondes, chanson qui sort du silence, chanson qui coule du cœur ouvert, chanson qui unit l'essence de son être avec le corps). Écoute profonde et observation, méditation et relaxation sont les clés pour chanter votre chanson. Vous serez guidé tout au long de ce processus avec différents exercices afin que vous vous sentiez en sécurité pour vous ouvrir à votre créativité et à votre musique.

Aucune compétence préalable en chant n'est nécessaire pour participer à la journée d'immersion vocale.

Infos

Samedi 08 juin 2024 de 10h à 17h - **Centre Om Shanti à Hannut**

Le stage est limité à 20 participants.

Prix: 95€

KIRTAN

Soirée de chant dévotionnel où nous joignons nos cœurs dans des prières et des chansons. C'est l'ancienne forme d'appel et de réponse de l'Inde consistant à chanter des mantras et différents noms

de divinités. C'est une méditation musicale en groupe et une forme de prière issue de la tradition bhakti qui reconnecte l'âme au Divin et lui permet de ressentir son état originel de joie et de bonheur.



« Chanter est un moyen d'entrer en contact avec soi-même. C'est une ouverture du cœur et un lâcher-prise de l'esprit et des pensées. Cela approfondit le canal de la grâce et c'est une façon d'être présent dans l'instant »

Avec : Krishangi Lila, Ganesh Ghanshyam, Ingrid Bourgeois, Michel Steingueldoir et autres musiciens invités

Infos

Samedi 8 juin 2024 à 20h - Centre Om Shanti à Hannut

PAF: Donation consciente

Séances individuelles (en anglais)

La séance privée de guérison vocale est destinée à toute personne intéressée à découvrir de nouveaux aspects de sa voix, voulant trouver plus de liberté vocale et sa vraie voix pleine de puissance et connectée à son cœur. La séance dure une heure et se construit en fonction des besoins du participant. L'approche de Krishangi Lila à la voix est plus holistique et inclura la pratique de la conscience de soi et de l'expérience somatique pendant la session. C'est aussi un voyage de découverte intérieure et de pleine conscience à travers sa voix. Cela vous donne non seulement une meilleure compréhension de votre voix, mais vous offre une compréhension de vous-même et de certains modèles de comportement dans votre vie. Il vous aide à vous connecter avec votre royaume intérieur, à devenir présent avec tout ce qui est et à ressentir les sensations qui apparaissent. La voix change et acquiert sa vraie nature et son pouvoir naturellement lorsque nous sommes capables d'éliminer les tensions du plan mental, émotionnel et physique. De plus, les séances aideront à obtenir de nouvelles informations sur la façon dont votre voix peut être un guérisseur et comment elle aide à éliminer les tensions du corps subtil et physique. Vous apprendrez comment votre corps peut devenir l'instrument à part entière de la vibration sonore et comment placer la vibration sur différentes parties de votre corps afin que la voix puisse atteindre sa pleine puissance. Krishangi Lila vous guidera en douceur pour comprendre comment vous pouvez développer la relation à votre voix et vaincre vos peurs du chant. Réveillez-vous par votre voix et guérissez le passé.

Infos

Dimanche 9 juin 2024 de 9h30 à 17h - Trans'Forme à Vezin

6 places disponibles

Prix: 55€

Krishangi Lila, originaire d'Estonie, chanteuse « dévotionnelle », artiste sonore et guérisseuse vocale. Je donne des ateliers dans le monde entier. Je suis diplômée de l'Académie norvégienne de musique en tant que chanteuse classique. Mon intérêt musical a changé lorsque je suis entrée en contact avec la tradition du bhakti yoga et ai rejoint l'ashram pendant 12 ans. Mes fréquents voyages en Inde m'ont amené à différentes recherches en Nada yoga et à des études de style Dhrupad avec les Gundecha Brothers à Bhopal. Ma musique est profondément influencée par les vibrations médiévales occidentales, les ragas indiens, les pratiques de nada yoga avec des saveurs de pratiques chamaniques et soufies. L'improvisation, le mouvement et la méditation sur le son sont trois grands principes qui interviennent dans mes créations musicales.

Site internet: www.krishangilila.com



Expression créative par les arts plastiques. « Comment je me vois aujourd'hui ? »

Animé par **Bérengère Bourgeois**

Apprendre en toute bienveillance et sans jugement à exprimer le regard que nous avons de nous-même : grâce à des outils comme la peinture, le dessin, le collage, le modelage, l'écriture sur des supports divers sur des tailles diverses Sans chercher à « faire du beau », apprendre à poser sa propre vision de soi dans le moment présent , par la couleur, le trait, le geste, de manière imagée, métaphorique, abstraite, dirigée ou non... et tout en laissant libre place à la créativité . Un seul mot : le respect (de soi, des autres et des lieux)

Atelier en 2 parties :

Matinée créative / Après-midi en partages

Infos

Samedi 23 mars 2024 de 9h30 à 17h30 -

Trans'Forme à Vezin

L'atelier est limité à 6 participants.

Prix: 90€ (matériel compris)



Bérengère Bourgeois

Coach en hypersensibilité, massothérapeute, infographiste

Attirée très jeune par le dessin, j'ai suivi des études d'Arts Plastiques en dessin-infographie. Lors de mes études, j'ai découvert également la langue des signes. Etant à l'époque une personne très timide et renfermée, j'appréciais cette langue que je trouvais très expressive.

J'ai travaillé durant 22 ans dans le domaine du nettoyage d'abord industriel puis chez les particuliers tout en conjuguant ma vie de maman. Parallèlement à mon travail, je me suis formée à la massothérapie que j'ai pratiquée 6 ans.

Entre temps, j'ai participé à des séances de biodanse qui m'ont donné un premier élan vers mon existence et les premières clés à l'expression de qui je suis.

Ensuite, j'ai décidé de stopper mes activités professionnelles suite à un burn out et à des soucis de santé physique. Et, ironie d'apprécier la langue des signes, on me décèle une perte auditive importante.

Durant cet arrêt, je me découvre les caractéristiques de ces personnes qu'on appelle hypersensibles. Je décide de m'y intéresser et de suivre une formation de coaching en hypersensibilité.

Dans la foulée, s'offre à moi la possibilité de suivre 2 sessions d'expressions créatives qui non seulement me renouent avec mon enfant intérieur mais aussi avec mon droit à l'existence. Je fais des rencontres avec des personnes uniques et merveilleuses durant ces sessions.

Depuis je me suis remise à dessiner des illustrations dans un but au départ purement méditatif, passionnel et créatif, j'apprends à saisir les opportunités de la vie et à sortir de mes zones de confort. Petit à petit mes petites expériences mises bout à bout deviennent l'esquisse d'un nouveau départ."

Page web : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100084470967635>



Donne vie à ton tambour chamanique

Animé par **Fabien Rousseau**

Lors de cet atelier, tu donneras Naissance à ton Tambour Chamanique.
Un cadeau que tu t'offres ou que tu offres à un proche.

J'aurai réalisé le cercle en bois de 45 cms de diamètre.
Je te proposerai de choisir la peau, soit bison, buffle, taureau blanc ou cheval.
Puis je t'accompagnerai, pendant ces deux jours, pour donner vie à ton tambour chamanique et à ta mailloche.

Nous passerons la soirée de samedi soir autour d'un feu pour faire chanter les âmes des tambours

Infos

Samedi 06 et dimanche 07 juillet 2024 de 9h30 à 18h

Trans'Forme à Vezin

L'atelier est limité à 8 participants.

Prix: 450€ (matériel compris)



Fabien Rousseau

Fils d'agriculteurs, je suis très attaché à la terre et je cultive depuis des années mon jardin permettant à ma famille d'être autonome pour sa consommation de légumes.

Jardiner avec l'électroculture me passionne.

J'ai rénové entièrement, en matériaux écologiques, un ancien corps de ferme et une grange devenue la salle mise à disposition de l'Association Corezâme.

Je propose des ateliers de création: Donner naissance à son tambour chamanique, son panier en osier...

J'anime également des chantiers participatifs écologiques: enduits chaux chanvre, murs en paille, four à pain, dôme géodésique....

Site internet : <https://corzeameenjoie.fr/>

Une organisation proposée par *Trans'forme asbl*

CONTACT

contact@trans-forme.net

0479.33.44.83

LIEN POUR TOUTES LES INSCRIPTIONS

<https://forms.gle/Us4QmxksoFU4Z7Az8>



www.trans-forme.net

www.cheminsdetransformation.com

*MERCI à tous les intervenants
et les lieux qui nous accueilleront
durant toute cette année 2024 !*