

EN PRATIQUE

L'atelier se déroulera le **lundi entre 20h15 et 21h45**, dans les locaux de l'espace :

energieenmarche.fr

27 rue de Vignier, 25000 Besançon

Agenda 2018-2019 :

- 12 et 26 novembre
- 3 et 17 décembre
- 14 et 28 janvier
- 11 et 25 février
- 11 et 25 mars
- 8 et 29 avril
- 13 et 27 mai
- 3 et 24 juin
- 1 juillet

Tarif : plusieurs options possibles

20€ : inscription pour une séance

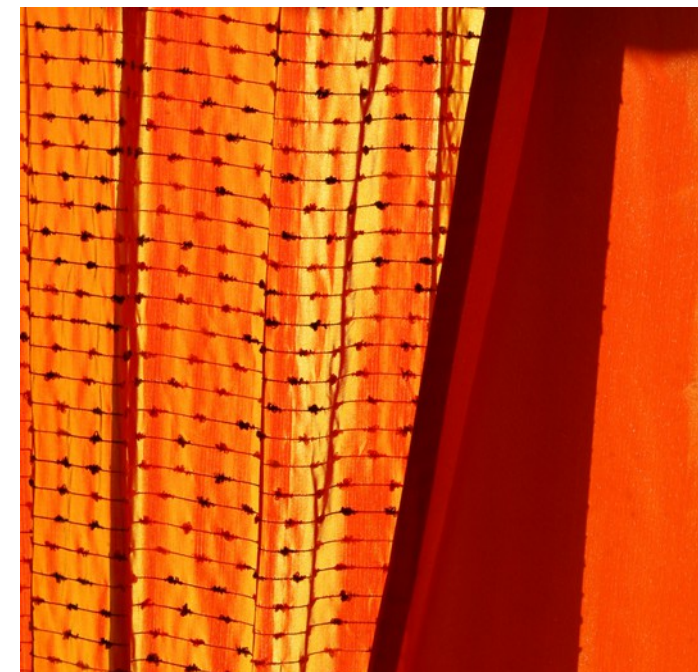
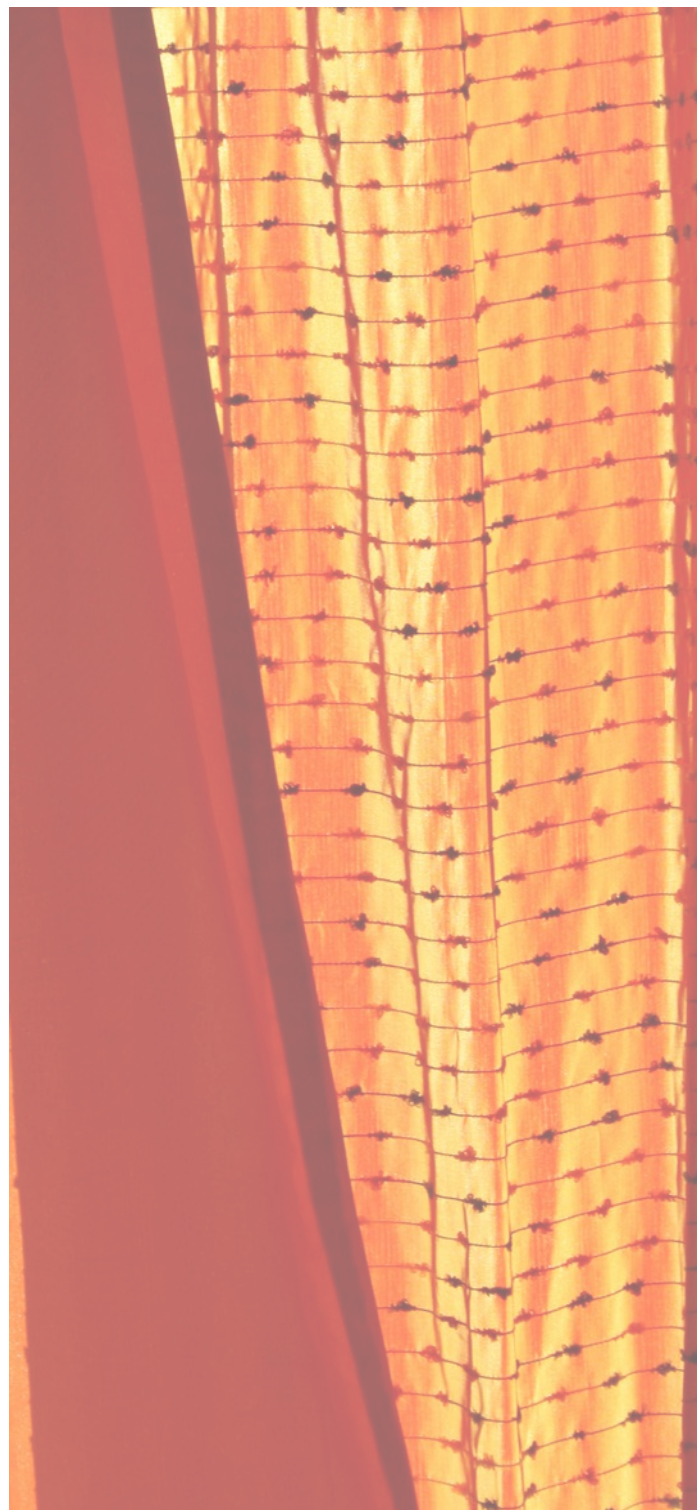
75€ : inscription pour 4 séances

300€ : inscription à l'année pour les 17 séances

Renseignements et inscription auprès de :

Xavier MARTIN
06 64 26 15 84
xa.martin25@gmail.com

N° Siret : 511 585 309 00020



Atelier MANTRAS PERCUSSIONS

Xavier MARTIN



L'ATELIER QUE JE PROPOSE

Cet atelier est ouvert à toutes et à tous, et aucune connaissance vocale ou musicale n'est exigée.

Il s'agit avant tout d'un instant musical partagé, à l'écoute de soi et des autres. Un instant au cours duquel chaque participant pourra découvrir des chants et mantras de différentes traditions et pourra cheminer intérieurement, au gré des vibrations de la voix et du tambour.

Une attention particulière sera portée aux éléments suivants :

- Assise et posture
- Alignement et lien à notre verticalité
- Souffle et respiration
- Paramètres du son (hauteur, rythme, ...)
- Prononciation des syllabes
- Ressenti des vibrations sonores à travers le corps



Je suis musicien percussionniste, professeur en écoles de musique et musicien intervenant. Praticien en soins énergétiques et chamaniques, je m'initie à la pratique des mantras avec Borys Cholewka.

QU'EST-CE QU'UN MANTRA ?

Le mantra, qui signifie littéralement «protéger» (tra) «l'esprit» (man, manas) en sanskrit, est une phrase sacrée composée de syllabes ou de mots que le récitant va répéter de nombreuses fois.

Bien que typiquement liée à l'hindouisme et au bouddhisme, la pratique du mantra est universelle et se retrouve dans la plupart des autres religions ou traditions (celtisme, chamanisme, christianisme, soufisme, taoïsme, ...).

La répétition du mantra (l'art du «japa» en sanskrit) est un élément essentiel de la pratique.



REPERTOIRE VOCAL

Il est constitué de mantras et chants du monde issus de différentes traditions vocales (chants d'Inde, chants chamaniques de Sibérie ou de Mongolie, chants amérindiens). Les chants seront accompagnés par plusieurs instruments à percussions, dont les tablas (Inde du Nord) et le tambour chamanique.



POURQUOI CHANTER DES MANTRAS ?

Le fait de réciter un mantra pendant un certain temps permet d'apaiser et de canaliser le mental discursif et de se libérer des pensées négatives ou des émotions perturbatrices. Il peut être utile pour chasser fatigue, anxiété, colère, dépression et développer l'enracinement, l'estime de soi,

Une fois le mental et les émotions apaisés, le récitant pourra faire l'expérience d'une présence plus attentive et plus juste à lui-même, et même se rapprocher d'un état de conscience non ordinaire propice à la relaxation ou à la méditation.

De par la vibration du son, et sa résonance perçue dans l'ensemble du corps physique et énergétique, la récitation du mantra a donc un effet bénéfique sur la personne qui le chante, en lui procurant un bien-être physique, un bienfait mental et spirituel, en lui permettant de retrouver équilibre et santé au quotidien.