

# **PROGRAMME DES ATELIERS DU MUSIC LAB DE DJOLIBA**

**MERCREDI 7 SEPTEMBRE**

**Jouer Ensemble Enfants-Parents**

*Intervenant : Lanterne Musicale*

**MERCREDI 21 SEPTEMBRE**

**Initiation à la pratique des bols tibétains**

*Intervenante : Kusuma Guanawan (association SOUM)*

**MERCREDI 5 OCTOBRE**

**Les effets du son sur le corps et la santé**

*Intervenante :Brigitte Macé*

**MERCREDI 23 NOVEMBRE**

**Masterclass de handpan**

*Intervenant :David Charrier*

# MERCREDI 7 SEPTEMBRE 2022

## Jouer Ensemble Enfants-Parents

*La Lanterne Musicale*

**Comme point de départ, un conte.**

Quoi de plus naturel que ces récits universels et intemporels pour se retrouver, créer quelque chose ensemble ?

Durant l'atelier, à partir de rythmes, de chants, d'improvisations vocales simples, on va mettre en place divers éléments : le galop d'un cheval frappé sur des bongos, le sifflement du vent imité à la voix, le chant d'une petite fille appelant sa marraine la fée...

Quand on est prêt, place au récit, sauf qu'on n'est plus simplement auditeur mais acteur !

Peut alors survenir, grâce à la participation de chacun, ce moment magique/d'émerveillement où l'histoire prend vie.

Durée d'une session : 1h (de 14h à 15h ou de 16h à 17h)

Nombre de place : 10 couples parent / enfant

Coût d'une session : GRATUIT

Contact inscription : gailhardoun@gmail.com - remi@djoliba.com - 05 61 62 31 21

[www.la-lanterne.org](http://www.la-lanterne.org)



# MERCREDI 21 SEPTEMBRE 2022

## Initiation à la pratique des bols tibétains

*Kusuma Gunawan (association SOUM)*

**Puissant outil d'harmonisation, les sons et les vibrations des bols tibétains enveloppent et pénètrent à l'intérieur des muscles, des tissus, jusqu'au cœur des cellules.** En traversant l'être physiquement, ils **touchent l'être dans sa globalité, son unité** au niveau **émotionnel, physique et psychique**. Ils bercent ainsi le corps, l'esprit et l'âme.

Les objectifs de cet atelier « S'initier à la pratique des bols tibétains » sont :

- Ressentir : laisser résonner les sons et les vibrations lors de la méditation sonore et observer
- Comprendre : quelles sont les propriétés des bols tibétains ?
- Pratiquer individuellement : comment les faire chanter? Quelles mailloches utiliser en fonction de quels bols ? Comment frapper un bol pour un son long et rond ? Quelles postures et attitudes pour être à l'aise ? Où les placer sur son propre corps?
- Pratiquer en binôme : Où les placer en posture allongé ?
- Se ressourcer lors du voyage sonore, véritable bain de sons

Faire chanter un bol tibétain s'inscrit dans une démarche de **laisser faire, laisser être. L'expérience subtile, douce et puissante des bols tibétains nous plonge dans un état de conscience élargie. Cela peut être vécu comme un espace de détente, de relaxation profonde, de réel lâcher prise, également comme un espace de développement personnel et, ou d'un espace thérapeutique.**

Durée d'une session : 14h-17h30

Nombre de place : 10 personnes

Coût d'une session : 45€

Contact inscription : [info@soum-meditation.fr](mailto:info@soum-meditation.fr)

[remi@djoliba.com](mailto:remi@djoliba.com) – 05 61 62 31 21

**Kusuma Gunawan** est sonothérapeute, énergéticienne, instructrice de méditation. Dans sa première étape de vie, elle a été professeur des écoles et masseuse. **Sa rencontre avec les bols chantants s'est tissée** lors d'un soin énergétique qu'elle a reçu. Les ressentis perçus et les résonances l'ont **touché au plus profond de son être, sa structure profonde. C'est comme une évidence qu'elle s'est formée à la sonothérapie ou thérapie sonore, l'amenant aujourd'hui au sein de l'association SOUM, à proposer des ateliers, des stages, des formations de méditation de pleine conscience, de méditation sonore et de pratique de bols tibétains.** Elle accueille également les personnes en séances individuelles à Toulouse lors de soins énergétiques et de massages sonores.

[www.soum-meditation.fr](http://www.soum-meditation.fr)



# MERCREDI 5 OCTOBRE 2022

## Les effets du son sur le corps et la santé

*Brigitte Macé*

Aux États-Unis, les recherches avancent sur les effets du son sur le corps et la santé. Le chercheur John Stuart Reid a récemment fait une série de conférences sur les modifications chimiques induites par certains sons sur le corps, dont je vous ferai un résumé, et le musicien Jonathan Goldman a aussi avancé sur l'utilisation du fredonnement pour changer la chimie du corps et du cerveau. Après ces explications assez poussées, nous ferons bien sûr des exercices pratiques, d'abord avec un petit concert de ma part sur différents instruments, et ensuite, ce sera à vous de faire des exercices pratiques avec différents instruments, pour sentir les effets du son dans votre corps et votre cerveau !

Durée d'une session : 14h-17h30

Nombre de place : 10 personnes

Coût d'une session : 50€

Contact inscription : [remi@djoliba.com](mailto:remi@djoliba.com) – 05 61 62 31 21

**Brigitte Macé**, maître de gong enseignante de l'école internationale de gong fondée par le grand maître de gong Don Conreaux, est aussi l'élève du grand spécialiste américain du son, Jonathan Goldman ; le musicien newyorkais Laraaji a longtemps été son mentor. Elle suit régulièrement de nombreuses conférences sur la recherche sur le son, notamment avec John Stuart Reid. Psychopraticienne en psychosynthèse, membre de la FF2P, elle enseigne aussi la méditation et les improvisations à la voix à des fins thérapeutiques grâce aux stages La Voix de l'Âme.

<http://www.brigittemace.com/>



# MERCREDI 23 NOVEMBRE 2022

## MASTERCLASS DE HANDPAN

*David Charrier*

Le **handpan** est une percussion mélodique constituée de deux coques d'acier collées ou soudées inventé en Suisse en l'an 2000. Cet instrument, accordé au marteau, possède une richesse de sons aux harmoniques envoûtantes qui en font un support idéal à toutes les créations musicales mais aussi à la musicothérapie ou à la relaxation.

**David Charrier** commencera à "0" avec la prise en main de l'instrument et la compréhension globale de son fonctionnement (gamme, montée descente, organisations des notes etc). Ensuite le travail sur la frappe, le touché ainsi que les différents sons que nous offre l'instrument sera abordé.

Et enfin, il vous proposera plusieurs exercices d'indépendance des mains et quelques exercices rythmiques et mélodiques ainsi que quelques variations afin de repartir à la maison avec une jolie composition et histoire à raconter.

L'objectif du masterclass est de permettre aux participants de repartir chez eux avec une vision/compréhension globale de l'instrument, le bon touché, et quelques bases mélodico-rythmiques afin de commencer à créer de façon autonome.

Durée d'une session : 3 heures. 14h-17h

Nombre de place : 10 personnes

Coût d'une session : 50€

Contact inscription : [handpandavid@gmail.com](mailto:handpandavid@gmail.com)  
[remi@djoliba.com](mailto:remi@djoliba.com) / 05.61.62.31.21

En tant que multi-instrumentiste, **David Charrier** est passionné par l'exploration des rythmes et des mélodies.

En 2004, il découvre le handpan, cette « sculpture sonore » aux sonorités envoûtantes. Sa passion pour l'étude de cet instrument, son envie de créer et de belles rencontres lui ont permis de partager sa musique à travers le monde. Que ce soit en solo, en duo ou en groupe, il a toujours aimé faire découvrir cet instrument. Ces dernières années, il s'est dirigé vers l'enseignement du handpan. Il voyage donc régulièrement dans différents pays pour donner des « masterclass » ou des cours individuels. Il aime voir les joueurs développer leur jeu, découvrir les possibilités infinies de la musique, et prendre toujours plus de plaisir avec leur handpan. Afin de continuer à encourager et former autant d'amoureux du handpan que possible, il a décidé de créer en 2016 une école de handpan en ligne appelée Master The Handpan dont la mission est "Apprendre vite, se faire plaisir".

<http://www.handpandavid.com/>  
<http://masterthehandpan.com>

