



Atelier pratique

SOUFFLE, MUSIQUES...

**voyage initiatique
en Sibérie**

**Samedi 16 mars 2013
de 14h30 à 18h30**

LA RESPIRATION
une fonction vitale
si naturelle pour tous les êtres que l'on oublie souvent.

Un **atelier pratique de 3 heures** sera consacré à plusieurs exercices de respiration :

Conscientisation de la respiration avec Catherine Le Maignan :
à travers de simples exercices respiratoires, apprentissage d'une meilleure conscience
et écoute de la respiration et de la présence au corps.

chant diphonique avec Cyprien Bole :
une initiation aux mystères des harmoniques, à une utilisation inhabituelle des cordes vocales, du diaphragme...

guimbarde avec Cyprien Bole :
une initiation à la maîtrise des parties du corps qui font résonner ce petit instrument métallique positionné devant la bouche.

L'atelier est animé par Emilie Maj, ethnologue spécialiste de la Sibérie, qui introduira chaque pratique et
parlera de la **place de la musique dans le chamanisme en Sibérie.**