



# LES ATELIERS EXPRESSION PAR LE RYTHME

Marie Josée Vermette  
296, St-Louis, Joliette, Qué. J6E 2Y3  
Tél. : (450) 960-0929 / (450) 898-6114  
Courriel : marijovermette@yahoo.ca



## «Méditation, sons et tambours»

Détente, contact avec soi, ouverture aux autres et harmonisation dans la  
Conscience.

Samedi 13 décembre 2008 de 14 h à 17 h

Lieu: 296, St-Louis, à Joliette

Cet atelier est ouvert à tous les adultes. Aucune expérience musicale ou de méditation n'est requise.

Dans une atmosphère de plaisir, de détente et de non-jugement, vous:

- êtes guidé-e-s dans divers types de **méditations sonores** et d'exercices d'abandon;
- explorez des exercices de réchauffement vocal, de **respiration consciente**, d'ancrage par le mouvement, de chants de mantras et de visualisation;
- explorez divers instruments de **percussions**;
- êtes invité-e-s à **improviser à la voix** et/ou au tambour, en lien avec des thèmes donnés;
- vivez des expériences de partage et de communion à travers des **rituels simples et colorés**.

Nous donnons une grande importance à **l'écoute** des autres et au respect du rythme et des limites de chacun-e.

Coût: 40 \$

**INFORMATIONS et INSCRIPTIONS:**  
**MARIE JOSÉE VERMETTE (450) 960-0929**

[www.lerabotdupionnier.com/rythme.html](http://www.lerabotdupionnier.com/rythme.html)

