

Le **rythme de la journée** laisse de l'espace pour se ressourcer dans la magnifique nature environnante. Le Mercredi après midi sera allégé

9H : détente et fluidité corporels/ jeux vocaux  
9H30 : atelier (écoute analytique)  
11H : pause  
11H30 : atelier (écoute analytique)  
12H30: déjeuner



16H30 : atelier (écoute imaginative, dessin)  
17H30 : pause  
18H00 : atelier (écoute méditative)  
19H : repas  
Soirée : concert / poésie / écoute imaginative



**Tarif :**  
Frais pédagogiques : 325€ tout compris (ateliers, , concerts)

**Hébergement** en demi-pension : repas végétariens en biodynamie  
• 218€ en chambre double  
• 250€ en chambre individuelle  
•



**Lieu :** les damias, Drôme provençale (Eourre)  
(voir le site des damias : [www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com))

Animé par Marie-Hélène Barrier, pianiste concertiste, professeur au conservatoire, fondatrice de l'Ecole de l'Auditeur, à Aix en Provence, diplômée de la pédagogie Willems et Waldorf, directrice d'une école de musique alternative, la clé des sons. Certifiée MBSR 1<sup>er</sup> niveau.



Rens: **06 58 76 00 89** - [mh.barrier@gmail.com](mailto:mh.barrier@gmail.com)

# La joie d'être

## Ressourcement en Soi par la musique

Un stage d'écoute musicale active et méditative

« **Venue du cœur, qu'elle aille au cœur** »  
disait Beethoven, pour qui « **la musique est une révélation.** »  
Son écoute profonde nous ressource dans la beauté, pour y

# du 29 Juillet au 4 Aout 2018

dans la Drôme (hameau des damias, Eourre)

## Un stage accessible à tous

« *Quand l'homme vit dans la musique, il vit dans une image-reflet de son berceau spirituel.* » R. Steiner

**«Je suis toujours de belle humeur,  
et mon cœur est léger  
comme une plume. » W.A Mozart**

Nous trouverons pour notre vie une grande inspiration dans la figure de Perceval et la quête du Graal, ainsi que dans la quête initiatique de la flute enchantée, dont nous écouterons la résonance émotive dans la musique de Wagner, Mozart, Beethoven, Bach.

Nous utiliserons dans ce stage quelques outils :

- L'écoute imaginative
  - L'écoute active et créative (La musique et les paroles)
  - Des dessins de mandalas
  - la Pleine conscience,
  - la méditation ,

l'écoute méditative

Le soir, Marie-Hélène Barrier proposera à 2 reprises des moments musicaux, au piano. Nous partagerons aussi la lecture de quelques « chants religieux » de Novalis, et autres textes.

Des temps de réceptivité alterneront avec des moments plus actifs, ainsi que des partages, afin de vivre le processus dans un rythme laissant le temps à chacun d'intégrer.

**« Tout homme a la possibilité d'aller plonger, en toute liberté, dans la sagesse du monde, pour y puiser de nouvelles intuitions morales pour ses actions et devenir ainsi co-créateur du monde. L'homme libre, en effet,**



**La pédagogie** de l'écoute proposée, **accessible à tous**, ne nécessite aucune pratique musicale ni connaissance préalable.

Elle permet de **sentir le mouvement sonore**, et les intervalles, de **sentir la fondamentale, et l'unité d'une phrase** dans une écoute unifiant corps, âme et pensée, qui nous rappelle à notre propre unité.

Mais aussi de **distinguer les différents instruments** et ressentir les différents niveaux de notre être auxquels ils s'adressent; et enfin, **vivre le jeu de tension / détente harmonique** qui tisse la trame de vie de la musique, en percevant notamment les modes majeur et mineur, qui sont les 2 astres du langage musical.

Les oeuvres sont écoutées sur CD, puis récréées partiellement au piano pour soutenir le chant et la mémoire. Ainsi **l'œuvre se laisse déchiffrer**, les thèmes précisent leurs contours et commencent à révéler leurs **trésors d'émotion**. L'audition devient plus active et **l'audition intérieure s'éveille**.

Ayant traversé l'écorce de l'émotion première, nourrie par une pensée musicale claire, la sensibilité s'illumine: La musique **révèle alors son sens**, la forme révèle sa vie, dans le for intérieur de chacun