

# Stage de musique et méditation

du 8 au 17 Août 2022 à la Huberderie

*Notre pratique musicale devrait être le préambule à  
une communion avec notre humanité*



A travers ce stage de musique et de méditation, nous vous accompagnons pour oser cette ouverture sur le monde et sur l'Autre. Nous cheminons ensemble durant dix jours, pour créer un pont entre pratique musicale et méditation, et découvrir les bénéfices de cette association. Ce stage est organisé en 3 pôles : **le pôle musique, le pôle méditation et le pôle cuisine** dont vous pourrez trouver le descriptif complet sur notre site internet : <https://silences-asso.fr/>

**Le pôle musique**, organisé en 3 ateliers :

- **L'atelier musique de chambre** animé par Nathan.
- **L'atelier musique irlandaise** animé par Louise.
- **L'atelier chorale** animé par Laurent.

**Le pôle méditation :**

Il s'articule en ateliers de méditations collectives guidées et en plusieurs présentations des différents aspects de la méditation. Ces ateliers ont lieu le matin et en fin d'après-midi, animés par Laurent.

**Le pôle cuisine :**

C'est le lieu du partage et de la détente. Il permet aux participants de prendre part à une cuisine végétarienne, équilibrée et locale, en faisant de ce moment une bouffée d'air frais et de bonne humeur. Les équipes tournent pour que tout le monde puisse faire connaissance et participer à la confection des repas du midi et du soir. Le pôle cuisine est coordonné et animé par Louise qui prépare les menus avec beaucoup d'amour.

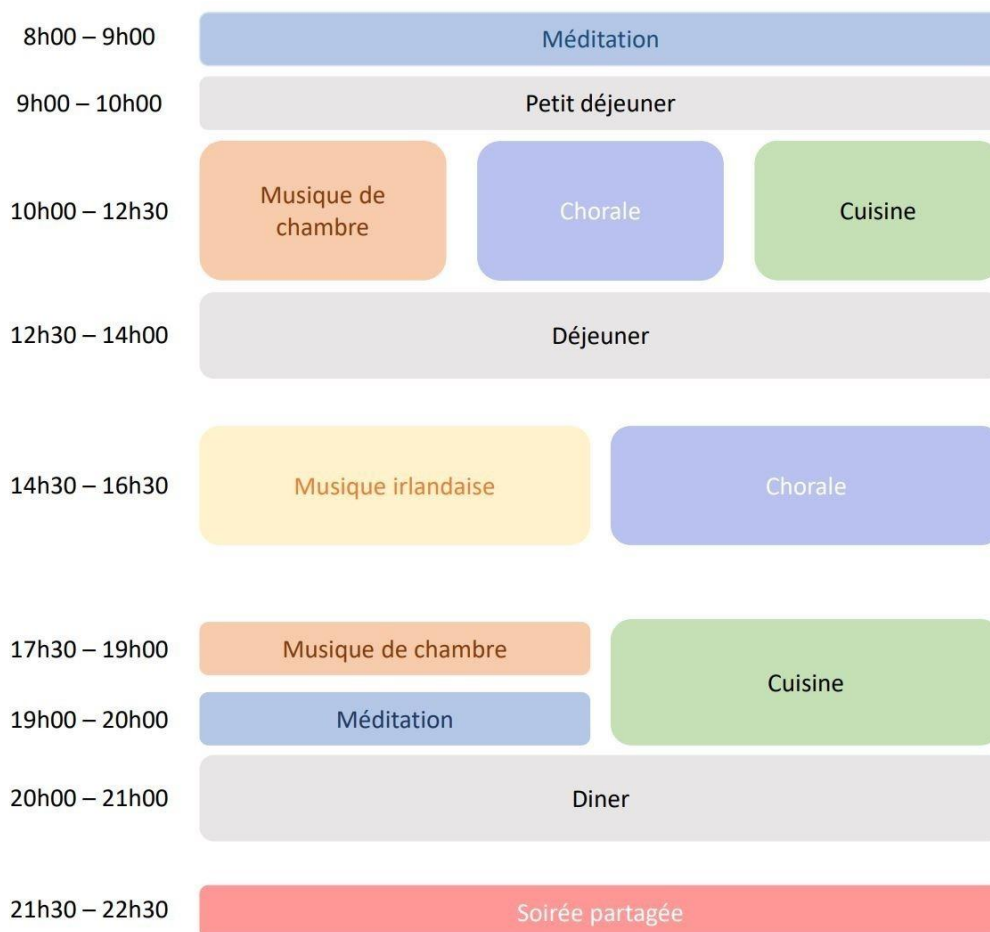
## Informations pratiques :

En fonction de leur inscription aux différents ateliers, les stagiaires sont suivis au quotidien pour les ateliers chorale, méditation, musique irlandaise et cuisine et tous les deux jours pour l'atelier musique de chambre.

La cuisine est faite sur place avec des produits locaux et de saison, achetés aux maraîchers de proximité. Les éventuelles allergies et restrictions alimentaires peuvent être communiquées à l'équipe en amont, via le questionnaire de préinscription.

Un parking est mis à disposition des participants souhaitant venir en voiture. Si le nombre de personnes le justifie, nous organiserons une navette depuis votre gare d'arrivée.

L'organisation d'un covoiturage est aussi proposé aux participants sur le questionnaire de préinscription.



*Aperçu d'une journée type du stage.  
Photo non contractuelle.*

## Les encadrants du stage

**Laurent M'Lanhero :**  
Pôle méditation et atelier chorale



**Louise Illes :**  
Pôle cuisine et atelier musique irlandaise



**Olivier Muneret :**  
Logistique et administration



**Nathan Flipo :**  
Atelier musique de chambre



Pour en savoir plus sur les encadrants, sur le fonctionnement du stage et pour les inscriptions, nous vous invitons à vous rendre sur le site internet de l'association :

<https://silences-asso.fr/>