



Association loi 1901

# Rencontrer sa voix

Le journal d'une écologie humaniste

La voix, un mouvement vers soi, un élan vers les autres : tel est notre engagement à tous, dans l'association... Ce journal se propose d'ouvrir un espace d'échange, de réflexion, de créativité. Les paroles ici données et posées témoigneront du lien entre adhérents, dans le respect de soi et des autres. Ensemble, accordons-nous ce temps de partage et de rencontre.  
Le bureau : Anne, Agnès et Geneviève



## La rentrée

Pour cette rentrée 2007 / 2008, nous accueillons à l'Espace Temps deux nouvelles activités :

Des cours de Qi Gong,  
animés par Thierry SEON.

Praticien en Médecine Traditionnelle  
Chinoise, spécialité en massage *Tui Na*.  
Enseignant en Qi Gong (cours individuels  
et collectifs, stages)

Des ateliers de Méditation et Focusing,  
animés par Isabelle COLLIOT,  
psychologue, formée à l'Approche Centrée sur  
la personne (Rogers) et au Focusing.  
Conseillère en Fleurs de Bach.

## l'Automne .....côté bien-être :

*Pendant une journée ou une semaine, c'est le bon moment  
pour une monodiète de raisins, plus douce qu'un jeûne,  
elle procure un allègement pour le corps et pour l'esprit.*

*L'automne, c'est aussi les Poumons qui gouvernent  
l'animation et l'énergie du souffle vital, la confiance en  
soi, mais aussi la tristesse, les soucis et la façon d'y réagir.*

## Les stages d'été

Les improvisations vocales ont coulé à flot  
cet été au Domaine du Taillé,  
accompagnées de multiples résonances  
instrumentales. Chaque artiste de sa voix a pu  
découvrir son registre vocal ou  
continuer de développer encore sa  
richesse sonore, et profiter de ce moment de pose  
pour se remettre en lien avec lui-même.

"Que c'est bon de se laisser vivre et de  
sentir son corps vibrer à son rythme" me dira une  
stagiaire émue par le silence du lieu et la  
bienveillance du groupe.

Le contact avec la nature à travers la marche  
favorise aussi cette relation unique avec  
soi-même et vient enrichir nos sens pour  
"donner corps" à nos voix.

Nos chants ont redonné vie à cet espace qui nous  
relie à cette énergie nourricière, la Terre.

Continuons à prendre soin de nous en cultivant  
cette parcelle de terreau pour laisser  
encore et encore nos chants se dire.....

Sophie Gugliandolo

## Calendrier des stages et des nouveaux ateliers à l'Espace temps de septembre à décembre

### Rencontrer Sa Voix : Sophie Gugliandolo

- Le 13 et 14 octobre stage week-end : Le poids du corps ou l'enracinement de sa voix.
- Du 03 au 05 novembre en co-animation avec Monique Masson et Domenico Boasso : Stage de 3 jours Corps, Voix et Massage.
- Le 01 et 02 décembre stage week-end : l'histoire de la conscience corporelle ou accueillir le chant de ses entrailles.

### Massage Harmonique : Monique Masson 06.09.73.13.86

- Le 22 septembre, le 20 octobre, le 17 novembre et le 15 décembre : formation massage
- Le 27 octobre : atelier du samedi

### Yoga : Philippe Leleu 04 78 29 17 12 / 06 25 74 22 62

- Reprise des cours, le 20 septembre (deux cours par mois)

### Qi Gong : Thierry Séon : 04 78 29 32 16 / 06 84 21 41 93

- Ouverture des cours, le 25 septembre de 19h à 20h30

### Méditation et Focusing : Isabelle Colliot 04 78 45 29 16

- Premier atelier le 27 septembre: de 10h à 11h (premier atelier offert), 2 jeudis par mois.

### A la rencontre de son Clown : Domenico Boasso :

04 78 04 04 90 / 06 84 06 58 29

- Du 20 au 21 octobre : Stage du samedi 14h à 20h au dimanche 10h à 17h

### Psychothérapeute : Catherine Boidin 06 87 40 68 27

- Catherine reçoit en séance individuelle et sur rendez-vous



## La voix et la pleine conscience

Thich Nhat Hanh,

dit ceci sur la pleine conscience.

"Pour maintenir la pleine conscience et prévenir la dispersion, nous nous servons d'un outil naturel extrêmement efficace : la respiration. La respiration est le pont qui relie la vie et la conscience, qui unit le corps et le mental. Chaque fois que votre esprit se dissipe, utilisez la respiration comme moyen de le ramener ici et maintenant."

Extrait : *(Le Miracle de la Pleine Conscience, Manuel pratique de méditation)*

La vibration du son peut aussi nous permettre de nous réunifier pour retrouver un bien-être et un recentrage. Complémentaire à la respiration, le son, la mélodie improvisée peuvent aussi nous aider à entretenir cette pleine conscience. La résonance du son en nous est tellement en accord, en lien avec notre intimité profonde que le "ici et maintenant" s'impose de lui-même.

Prenons le temps de nous "accorder", chaque jour, en respirant et en résonant de tout notre être, pour gagner en conscience.

Sophie Gugliandolo

Le proverbe de l'automne :  
*Ramer dans le sens du courant,  
ça fait rire les crocodiles.*



Association Rencontrer Sa Voix  
Sophie Gugliandolo

Tél : 04 78 45 84 26 ou 06 72 80 05 18

Mail : [rencontrer.savoix@free.fr](mailto:rencontrer.savoix@free.fr)

Site : [www.rencontrer-sa-voix.fr](http://www.rencontrer-sa-voix.fr)

Pour le prochain journal  
envoyez vos articles  
avant le 29 novembre

Vous recevez ce courriel car vous figurez dans le fichier informatique de l'Association Rencontrer Sa Voix. Si vous souhaitez enregistrer un nouvel abonné, un ami ou un membre de votre famille à ce journal, merci d'envoyer un mail à [rencontrer.savoix@free.fr](mailto:rencontrer.savoix@free.fr). Nous lui adresserons notre journal dans sa boîte aux lettres électronique. Les informations contenues dans ce journal, ponctuelles et synthétiques, ne peuvent constituer une analyse du texte ou du sujet évoqué. Le journal de l'Association Rencontrer Sa Voix, trimestriel gratuit, édité et imprimé par l'Association Rencontrer Sa Voix, est réservé à ses adhérents et relations. Directeur de la Publication et de la Rédaction : l'Association Rencontrer Sa Voix. Pour ne plus