



**Retraite Chant Harmonique & Méditation**  
**du 22 au 29 août 2015**  
**en Cévennes méridionales**  
**(lieu-dit "Lascoutch", 30460 Soudorgues)**

Retraite sur l'attention au son, au souffle, à soi-même et à son environnement en la présence de Katelijn Vanhoutte et de Frère Fabkhi.

Katelijn Vanhoutte est professeur de chant harmonique et pratiquante de la pleine conscience au Village des Pruniers (Thich Nhat Hanh) depuis 2007. Elle donne des retraites de « Chant harmonique et pleine conscience » en France, au Brésil, en Espagne et au Mexique. Frère Fabkhi est moine bouddhiste et enseignant du Dharma dans la tradition zen.

Cette retraite est ouverte à chacun, chacune, y compris à ceux et celles n'ayant aucune expérience de chant ou de méditation. Nous sommes invités à faire l'expérience du chant diphonique, de la méditation et de moments de silence dans un esprit d'ouverture et d'écoute. Des temps d'enseignements et de partage seront également proposés.

L'échange et la convivialité seront au rendez-vous pour permettre de se rencontrer et de se connaître ; il y aura toutefois des moments et des endroits de silence comme condition de recueillement favorisant une plus grande présence à l'instant, à soi et aux autres, et pour laisser s'imprégner ce que nous avons vécu pendant le chant harmonique et la méditation.

Une méditation chantante sera proposée le soir pour nous bercer avant d'aller nous coucher.

Sur les ateliers de chant harmonique qu'elle propose, voici ce que Katelijn dit :  
« Le "chant harmonique" (diphonique) est beaucoup plus qu'une technique de chant; il peut être une méditation chantée, un moment de pleine conscience grâce à notre voix, ainsi qu'une invitation à la compassion envers nous-même et notre voix. Les voyelles chantées procurent des sensations qui nous laissent percevoir la connexion entre notre voix, notre souffle, notre corps et notre âme. »

Les repas végétariens seront préparés par une cuisinière. Nous les prendrons ensemble avec 20 premières minutes en silence. Chacun et chacune seront invités à participer aux tâches de la vie quotidienne (aide à la préparation des repas, vaisselle...).

L'heure d'arrivée est proposée vers 16h le samedi 22 août. Cela laissera le temps de s'installer avant le repas qui sera suivi d'une rencontre d'introduction à la retraite. Celle-ci prendra fin le samedi 29 août après le petit déjeuner.



## **Programme de la retraite (à titre indicatif)**

7h : réveil du corps (Qi Gong)  
7h30 : méditation assise (30')  
8h15 : petit déjeuner en silence  
9h30 : atelier de chant harmonique  
12h : Temps libre  
12h30 : repas (20' en silence)  
13h30 : temps libre  
16h : enseignement / méditation assise / méditation marchée / marche lente /  
ou bien encore partage en groupe  
17h30 : temps libre  
19h : repas léger (20' en silence)  
20h30 : Méditation chantante

## Tarif pour l'hébergement, les repas bio-végétariens et l'intervention de Katelijn:

- \*En chambre individuelle : 480€ (pour détails voir fiche d'inscription)
- \*La cabane bambou (1 pers.) : 480€ (pour détails fiche d'inscription)
- \*En dortoir ou yourte (2 à 5 pers.) : 410€ (pour détails fiche d'inscription)
- \*En camping (avec votre matériel) : 340€ (pour détails fiche d'inscription)

## Participation financière :

Merci de prévoir une donation libre pour frère Fabkhi.

Inscription avant le 30 juin 2015

Nombre participants : min. 8 et max. 15 personnes

Merci d'envoyer un chèque d'acompte de 90 € à l'ordre de l'Instant Précieux :

"Gîte Lascoutch 30460 SOUDORGUES", ou de faire un transfert bancaire au numéro de compte IBAN : FR76 1762 0300 0101 4124 9030 083 – Code BIC : CCMNFR21XXX

## Pour toute information complémentaire :

\*Sur le lieu : <http://www.cevennes-ressourcement.fr/>

\*Sur les ateliers de Katelijn : <http://www.cantavita.be/harmoniques-et-pleine-conscience.html>

\*Sur les enseignements de frère Fabkhi : <http://www.linstantprecieux.org/>

## Intervenants :



Katelijn

&



Frère Fabkhi