

MANDALAS & CERCLE DE TAMBOURS

Le mandala et le cercle de tambours ont en commun de générer une dynamique entre le cercle et le centre, et de mettre en relation l'individu & le monde qui l'entoure.

Dans ce stage, ces deux média s'unissent et s'entremêlent pour vous emmener vers votre centre, espace interne de confort, sérénité, paix, ressourcement...et renforcer créativement et symboliquement votre lien avec celui-ci.

Le « mandala » désigne un diagramme géométrique **centré autour d'un axe** & est emprunt de notions de cosmologie, ayant un effet unificateur et ordonnateur de la complexité psychique. Il est de nos jours utilisé de plus en plus comme outil de centrage & de détente.

Le tambour a de tous temps et dans toutes les cultures été un instrument d'ancrage, de présence et d'énergie, & de lien, tout en étant un « véhicule » vers d'autres états de conscience.

Le cercle de tambours est une façon collective de jouer des percussions, à partir de l'**axe central** d'une pulsation de base commune, entretenu et nourri de manière relativement élaborée, par tous les participants, sous l'impulsion plus ou moins cadrée d'un facilitateur.

Ce stage est un parcours dynamique & créatif qui vous emmène dans l'expérience concrète & sensible du mandala & du jeu de percussions (aucune expérience préalable de ces 2 médias n'est nécessaire), au travers desquels seront évoquées et incorporées les notions de : **centrage, conscience, expression créatrice et énergie créative, et rythme.**

Gageons que, en ces temps de transition, qui peut être teintée de confusion et d'instabilité, notre centre nous aide à gagner de l'enthousiasme et de la clarté dans notre aventure humaine.

Avec Francis Debrabandere, musicothérapeute et percussionniste

Infos et inscriptions: www.nganga.be



Infos pratiques

Ca se passera dans le lieu enchanteur de **La Bel'Gite**, La Pilerie 14 A

6590 Momignies

du vendredi 09 octobre à 19h00 au dimanche 11 à 15h30

<https://ecoleaurore.org/lieux/la-belgite/>

Le prix de 260,00€ (240,00€ pour les membres Nganga) comprend le stage, le logement 2 nuits en chambre collective et 6 repas (de ven. soir à dim. midi), de délicieux repas végétariens concoctés avec amour par nos hôtes.

Le prix est réduit de 20,00€ pour toute inscription avant le 10 Septembre 2020 Un acompte de 80,00€ est demandé comme confirmation d'inscription.

Infos et inscriptions: www.nganga.be



Mandalas et Cercles de Tambours

Un voyage vers le centre



du 09 au 11/10/2020

infos et inscriptions: nganga.asbl@gmail.com

Un stage résidentiel de "re-centrage"

à "La Bel'Gîte" — La Pilerie 14 A

6590 Momignies

Prix: 260€ (membres: 240€)

