

Côte d'Opale : Musicothérapie et pleine conscience



Lors de ce séjour, nos animatrices Maritsa et Nathalie vous proposent un voyage au coeur de votre être.

Au fil des balades en bord de mer et des ateliers, nous tisserons ensemble des instants accueillant musique et pleine conscience au rythme de soi, en lien avec le son, le souffle, l'accueil du silence à pas feutrés...

du samedi 8 au mercredi 12 mars 25.

Vos ateliers

La Mindfulness ou méditation de pleine conscience est une pratique qui contribue à développer des attitudes d'attention, de présence et de conscience du moment présent. La méditation se pratique assise, debout ou couché et consiste, lors de séances à attirer l'attention vers la respiration ou d'autres objets tels que les sons, les pensées, les émotions, et les sensations du corps.

La musicothérapie utilise la musique pour améliorer la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle peut être active, où le patient chante, joue ou improvise pour exprimer ses émotions et encourager la communication, ou réceptive, où l'écoute de musique favorise la relaxation, l'introspection ou la stimulation cognitive. Chaque approche s'adapte aux besoins spécifiques pour favoriser le bien-être.

Nos ateliers « entrelaceront » Mindfulness et Musicothérapie avec comme outils le corps, la voix, les bols chantants, le rythme...



Par la pratique d'exercices simples et doux, nous ouvrirons des chemins afin de:

- . Créer un espace pour l'expression
- . Développer l'écoute de soi et des autres
- . Travailler l'intuition et l'empathie
- . Améliorer la clarté mentale et la concentration
- . Favoriser l'auto-compassion
- . Créer un chemin vers plus de résilience

Vos animatrices

Maritsa Ney



crédit photo : @EtiennePlumer

Née à Bastogne (Belgique), Maritsa Ney obtient sa licence et son agrégation en violon au conservatoire de musique de Liège en 2009.

Nathalie Jamaer



Nathalie Jamaer a débuté sa carrière professionnelle en tant que traductrice et enseignante en langues germaniques. En parallèle, elle a animé durant de nombreuses années des ateliers

Maritsa intègre différents orchestres en Belgique et au Luxembourg et obtient en 2008 un poste à l'Opéra Royal de Wallonie comme violoniste titulaire jusqu'en 2024. Parallèlement, elle pratique la musique de Chambre et joue également pour le théâtre. Maritsa est également Orchestratrice, arrangeuse et joue de la scie musicale!

En 2014, elle co-fonde le Listening Orchestra. Un groupe d'artistes partageant des valeurs communes d'ouverture et de reliance.

Avec l'envie de brouiller les pistes pour que l'intuition et l'intelligence collective puissent couler librement. En 2022, au sein de ce collectif, Maritsa crée « Soundfulness »; des concerts immersifs où le public et les musiciens sont en cercles, dans le même espace.

Maritsa est également passionnée par les liens humains et la relation d'aide. C'est ainsi qu'elle est attestée « praticienne en toucher thérapeutique et pleine conscience », et diplômée en tant que professeure de méditation Mindfulness formée au programme MBSR « réduction du stress et de l'anxiété ». Les mouvements de la vie l'emmèneront à faire des ponts entre ses différentes passions.

C'est ainsi qu'elle propose et invite à pratiquer l'improvisation, la production sonore en pleine conscience, la pratique créative de l'instant, l'improvisation collective, l'expérimentation de l'intelligence collective via la pratique musicale.

musicaux, enseignant le piano et la rythmique. Ces expériences lui ont permis d'explorer des approches pédagogiques variées adaptées à des publics diversifiés. Cherchant à répondre aux besoins spécifiques de ses élèves, Nathalie a ressenti le besoin d'aller au-delà de l'enseignement traditionnel. Elle s'est alors formée en psychologie et musicothérapie, ouvrant un chemin vers la relation d'aide : un voyage intérieur mêlant les sons, les émotions et la connexion à l'autre, particulièrement lorsque les mots font défaut. Afin d'enrichir sa pratique, elle s'est formée à des approches innovantes telles que la méthode sono-corporelle des bols chantants Peter Hess, la transe cognitive auto-induite et, plus récemment, l'art-thérapie sensorimotrice par le dessin guidé. Aujourd'hui, Nathalie exerce en tant que psychologue, neuromusicothérapeute clinicienne et art-thérapeute sensorimotrice. Elle combine une palette d'outils psychologiques, musicaux et picturaux pour vous accompagner sur un chemin d'épanouissement personnel. Au rythme de soi, (r)éveiller son potentiel créatif en douceur, en chemin vers l'harmonie intérieure et l'Être.

La cuisine Cht'i, les rencontres et les échanges en toute convivialité seront également au programme.



Infos pratiques :

Prix: 525 € pour 5 jours et 4 nuits comprenant tous les repas et les boissons (eaux, jus, café/thé pendant la journée, apéro et vins en soirée, le logement en chambre double, les balades, les ateliers avec Maritsa et Nathalie et l'accompagnement pendant tout le séjour.

Supplément chambre single en fonction des disponibilités, 100 € de supplément pour le séjour.

Nous vous attendons à 18 h le premier jour et le départ est prévu après le lunch (14h) le dernier jour.

La literie, les serviettes de toilette sont à prévoir.

Le prix ne comprend pas le trajet aller-retour jusqu'au lieu de séjour, les consommations extérieures. Si vous venez en train, nous pouvons organiser une navette de la gare de Calais Fréthun à la maison. Nous vous conseillerons sur votre trajet et les heures. Un co-voiturage peut aussi être organisé en fonction des participants.



Pour vous inscrire : lesescapadesdenathalie@gmail.com
ou 0477 95 35 28.

Lieu: Les gîtes de la Ferme du Bas Buisson, Bonningues les Calais. Ces confortables et chaleureux gîtes proposent 7 chambres et 4 salles de bain, un jardin avec terrasse, un coin feu pour se réchauffer après une belle balade.

