

**Les ateliers sur le Souffle et la Voix ont lieu : les samedi et dimanche après-midis de 14h - 18 h**

Samedi à 18h30 présentation du "Rituel de l'Arbre"

Les matins sont libres avec séance de qi-qong à 9h et du "Rituel de l'Arbre" en individuel

**Invitation à suivre un seul après-midi (35€) ou les deux (60€)**

Possibilité de dormir sur place du vendredi au dimanche soir

Renseignements & réservations  
06.87.99.45.14

Lieu-dit : ALPHA-BET  
Le Bourg (entre l'Église et la Mairie)  
71490 Saint Gervais sur Couches

**BIENVENUE**  
en campagne bourguignonne



Retraites mensuelles 2019

2 & 3 mars  
6 & 7 avril  
4 & 5 mai  
1 & 2 juin  
6 & 7 juillet  
3 & 4 août  
7 & 8 septembre  
5 & 6 octobre  
2 & 3 novembre

**RETRAITES 2019**  
avec ODILE BRUCKERT  
Saint Gervais sur Couches



Retraites mensuelles  
sur le Souffle et la Voix,  
et découverte du rituel de l'Arbre

Chaque premier week-end  
du mois de mars à novembre



Samedi à l'issue de l'atelier à 18h30, Présentation & explication du **"Rituel de l'Arbre"**

Il s'agit d'un soin simple à réaliser de manière autonome, permettant de prendre conscience des mémoires qui demandent à être libérées dans notre arbre généalogique...

Le Rituel de l'Arbre\* favorise le retour vers la fluidité et l'harmonie dans notre vie, afin d'être en mesure d'incarner pleinement ce que nous sommes.

\*à découvrir déjà sur  
[www.odilebruckert.com](http://www.odilebruckert.com)

## RETRAITES A SAINT GERVAIS SUR COUCHES

Odile Bruckert, chanteuse et flûtiste professionnelle spécialiste de l'improvisation musicale et du soin Souffle/Voix, nous invite aussi à découvrir et à pratiquer "le Rituel de l'Arbre."

La méthode originale d'Odile Bruckert est réputée pour ses vertus bienfaitrices, pour la gestion du trac et l'amélioration de la confiance en Soi. Très efficace pour la bonne maîtrise du diaphragme en le laissant jouer son rôle capital, elle allie une technique issue du chant lyrique, dans une approche Taoïste, en lien avec son Alphabet Musical : « Quelques nouvelles du Silence\* ».



salle de travail

Cette méthode est conçue pour se reconnecter à son souffle et sa voix authentiques. Elle donne la part belle à l'improvisation en chœur ou en solo dans un esprit de confiance et de bienveillance.

**Samedi** : training conçu pour bien placer le Souffle et la Voix en lien avec nos reins, en utilisant la correspondance des Lettres Hébraïques avec leurs tonalités musicales... et improvisations avec piano



chambre d'accueil

**Dimanche** : Training puis développement d'improvisations en chœur avec un moment individuel où l'on vit une expérience unique sur un chant collectif...

Vous pouvez recevoir plus de renseignements par email : [contact@odilebruckert.com](mailto:contact@odilebruckert.com)



campagne environnante