



# BOLS CHANTANTS

## ATELIER DECOUVERTE et CONCERT

Dimanche 26 mai

Atelier de 14h à 16h45

Concert de 18h à 19h30

Salle polyvalente de la M.J.C. de RODEZ

**Ce stage sera animé par Franz Nieler :**

*Musico'Boliste ou joueur de bols chantants, se produit en concert en France et en Europe. Il intervient auprès de publics variés en proposant ateliers et collaborations musicales ponctuelles : danse, conte, méditation, art, yoga... Il grandit dans un univers musical et multi-culturel. Autodidacte et peu conventionnel, il traverse plusieurs secteurs d'activités, surtout dans l'événementiel, et la métallurgie. Il découvre l'univers vibratoire des bols chantants avec son père. Au fur et à mesure de ses expériences et rencontres avec le bol, Franz découvre la détente profonde que procure ces vibrations et ressent le besoin de partager ce phénomène. La soudure l'emmènera à Toulouse, où peu à peu, il laissera le chant crépitant du métal en fusion, pour celui plus doux des bols de l'Himalaya. Site internet : [www.onadubol.fr](http://www.onadubol.fr)*

**Présentation de l'atelier :**

Basé sur l'utilisation musicale et thérapeutique des bols chantant, l'atelier permet de vivre pleinement la vibration des bols.

Une parenthèse consacrée à l'expérience, à l'écoute et au ressenti des effets vibratoires sur notre corps :

Chaque participant disposera de maillets/mailloches de différentes tailles et poids (pour frotter ou frapper) et d'une constellation de bol allant de 200 grammes à 2 kilos.

Au programme :

- Histoire et fabrication des bols de l'Himalaya,
- Méditation sonore guidée,
- Initiations à la pratique des bols,
- Expériences sonores basées sur l'écoute et le ressenti,
- Auto Massage et bains vibratoires de bol et de gong



# BOLS CHANTANTS

## ATELIER DECOUVERTE et CONCERT

### Dimanche 26 mai

#### Le concert :

En faisant vibrer bols chantants de l'Himalaya, bols de cristal et gongs de Wuhan, Franz propose des voyages sonores et perceptifs.

Les situations d'écoute proposées dans le concert sont propices à la relaxation et au ressourcement, à porter son attention sur ses sensations, sa respiration...

Chaque bol, offrant un éventail riche et varié de sons graves et aigus, nous invite à un voyage sonore, profondément ressourçant et relaxant.

Progressivement, nous nous ouvrons à un état d'être serein et paisible, renforcé par notre respiration. C'est une expérience, une écoute particulière entre nous, notre corps, le son des instruments et l'environnement qui nous entoure.

**Matériel à apporter :** tapis de yoga et coussin

**Accueil à 13h30**

Possibilité de partager une collation sur place pour ceux qui participent à l'atelier et au concert entre 16h45 et 18h, prévoir quelque chose à partager (thermos de thé, petits gâteaux, etc)

Bulletin d'inscription à remettre à l'animatrice des ateliers chant, Marine Molinié, ou à envoyer à la MJC—Ateliers chant MJC—1, rue St Cyrice—12000 Rodez, avant le 18 mai 2019, accompagné du règlement à l'ordre de la MJC de Rodez.

**Merci d'établir un chèque par participant.**

Les inscriptions seront prises en compte par ordre d'arrivée. Attention 20 places maximum pour l'atelier et 40 pour le concert.

---

**Coupon réponse :** Atelier "bols chantants" du 26 mai 2019 à retourner avant le 18 mai 2019 à la M.J.C. Ateliers chant MJC- 1 rue Saint Cyrice 12000 Rodez

NOM :

PRENOM :

Cocher la case correspondante à votre choix :

- Atelier 30€
- Concert 10€
- Atelier + Concert 40€

TEL:

