



L 'A ssociation L A N GA GES vous propose...

Un atelier le samedi 3 décembre 2011  
de 10h à 17h30

Maison des syndicats 27 bld de la prairie au duc à Nantes

# Le KOTOTAMA

animé par Paskale LEGENDRE

Le kototama est une pratique du son originaire du Japon.

Kototama signifie "mot-âme" ou "âme du mot". Ce sont les sons purs, les vibrations originelles que nous percevons comme son, couleur et forme dans le monde matérialisé de nos 5 sens.

Le son est un rayon lumineux, pénétrant, qui se diffuse en nous et tout autour de nous.

Grâce à celui-ci, nous créons ainsi un pont sonore entre esprit et matière, permettant l'unité et le calme intérieur.

"Sonner" Kototama ne demande aucune connaissance de chant ; il s'agit simplement de laisser les sons résonner en soi et observer comment ils agissent.

Cela participe à la détente du corps, au lâcher-prise des tensions, à la circulation de notre énergie, au discernement de notre esprit ....

Après avoir découvert l'histoire du Kototama, nous aborderons diverses pratiques tout au long de l'atelier:

- \* techniques sonores de dynamisation, de purification.
- \* techniques de mouvements libres ou rythmés par le son.
- \* utilisation de gestes énergétiques permettant le lien parole et acte.

Vous repartirez avec des "outils" sonores utilisables à tout moment de votre vie.

Langages 13 rue de la lande Guingand - 44120 VERTOU - Tel : 06 71 11 52 98 .  
langages.ouest@orange.fr

**Bulletin d'Inscription à retourner à L A N GA GES (adresse ci-dessus) :**

Prénom/Nom : Adresse/Ville :

Courriel/Mail : Téléphone :

Je réserve ..... place(s) pour l'atelier Kototama 45 € ou 40 € (adhérents/chômeurs/étudiants<25 ans)

Adhésion pour 2011 : 15€ (25€ pour un couple)

J'envoie le chèque de ... .. pour réserver ma place