



Psaltérion, souffle et silence

Au cœur du silence émerge le son

Session cithare-psaltérion avec Catherine Weidemann
Version : 05.09.2026

Présence à soi et à Dieu en soi

Dans le cadre magnifique de l'Abbaye Notre-Dame de Cîteaux, avec son église moderne dont la sobriété invite au recueillement, cette session invite à construire un jeu instrumental nourri par la conscience du souffle, la voix et ses vibrations, des mouvements de Qi-Gong ainsi que des temps de méditation et de prière.

Grâce à sa longue résonance, le psaltérion s'insère dans le silence, qui lui donne une qualité méditative profonde. Le souffle initie le geste musical et structure la pulsation. Par ses multiples enracinements musculaires, il est conscientisé et amplifié pour ancrer la pulsation dans le corps. La voix vibre alors autrement et entre en résonance avec le psaltérion. Porté par ce souffle énergétisant et apaisant, le jeu instrumental acquiert une qualité de présence renouvelée qui améliore globalement le jeu, que ce soit avec le répertoire, la technique, l'accompagnement ou l'improvisation.

Cette session offre ainsi une approche corporelle et méditative du jeu instrumental, intégrant silence, souffle et voix au cœur de la pratique musicale, dans une profonde présence à soi.

Niveau moyen et avancé

Pour les débutants – niveau minimum : les bases du jeu
d'En chemin vers ton jeu – vol. 1 doivent être connues

info@psalmos.com
Tel. +49 177 488 20 42
www.psalterion.info



Psaltérion, souffle et silence

Session cithare-psaltérion avec Catherine Weidemann

Au programme chaque jour

Pièce individuelle (si possible par cœur) pour l'ancrage dans le souffle et le silence • Pièce commune • Technique instrumentale intégrée à la respiration • Conscientisation du souffle et de ses qualités • Enracinement du souffle dans la pulsation musicale • Résonance de la voix dans la résonance de l'instrument • Qi-Gong et autres mouvements, assis et debout • Méditation de pleine conscience ou prière accompagnée par un psaltérion •

Tarif Inscription : 75 € • Cours : 290 € •

Lieu Abbaye Notre-Dame de Cîteaux (Côte d'Or) •

Dates 12–17 avril 2027 • Début le 12 avril à 18h •

Délai d'inscription 20 janvier 2027 • Groupe max. 11 personnes •

Matériel à apporter en plus de votre instrument

Habits amples et agréables à porter • Couverture • Coussin Togu • Tapis de yoga ou camping • Si possible : banc de prière ou coussin de yoga •

Et dans le détail

Lundi 12 avril 2027

Dès 15h Accueil des participants, installation dans la salle de cours et dans les chambres

18h00 Présentation et temps de méditation avec psaltérion

20h Complies avec les frères

Mardi 13 au samedi 17 avril 2027

7h30 Laudes et Messe avec les frères (facultatif)

9h-12h Session – Travail instrumental avec souffle et silence

14h30-17h30 Session – Travail instrumental avec souffle et silence

18h Vêpres avec les frères (facultatif) puis repas

20h-20h30 Méditation avec psaltérion ou complies avec les frères

Fin de la session : Samedi 17 avril – 16h

info@psalmos.com
Tel. +49 177 488 20 42
www.psalterion.info

