



Depuis la création du Sentier Méditatif en 2018 avec Ilios Kotsou, l'Abbaye de Villers s'affirme comme un lieu incontournable pour toutes celles et ceux qui aspirent à vivre plus sereinement, à faire une pause dans leur quotidien et à se ressourcer.

Mens sana in corpore sano

Cette année, l'Abbaye propose encore plus d'activités « saines de corps et d'esprit » pour améliorer le bien-être par la méditation, le chant, le yoga, les mots et le son. Ces ateliers s'adressent aussi bien aux néophytes qu'aux habitués. C'est l'Abbaye du bien-être pour tous !

PROGRAMME

Voyage sonore en mouvement - 17 mai et 14 juin

Lou Deblon, musicien et explorateur de sons, et Jessica Notermans, professeure de yoga et thérapeute, invitent les participants à voyager dans le monde apaisant des sons et des mouvements. Une thérapie tout en douceur pour atteindre une profonde détente et une paix intérieure.

Chorale éphémère « Et si on chantait » - 21 mai et 18 juin

Chanter ensemble avec des gens qu'on ne connaît pas. Juste pour le plaisir de mélanger et de faire danser les voix, de vivre un moment de joie et d'harmonie, d'oublier les tracas de la vie quotidienne. C'est le concept simple de cette parenthèse enchantée, conviviale et éphémère, mise en scène par la chanteuse Stéphanie Martens.

Grande soirée de méditation - 29 mai



L'Abbaye de Villers et l'association Emergences proposent une grande soirée de méditation avec Ilios Kotsou et Claude Maskens, tous deux psychologues et spécialistes dans la pratique de pleine conscience. Ils sont accompagnés par les musiciens Laure Stehlin et Jean-Paul Dessy.

Yoga du son - 30 juin



Soigner par les sons dans la sérénité : tel est le but de la musicienne Laure Stehlin. Issu des chants sacrés et des anciennes traditions tibétaines, indiennes et japonaises, le Yoga du son est un moyen simple de ressentir l'harmonie et le calme intérieur. Une thérapie « soft » amplifiée par l'acoustique extraordinaire de l'église abbatiale.

Jardin du Yoga - 4 septembre

Le Jardin du Yoga qui rassemble à chaque édition plusieurs centaines de « yogi », débutants et confirmés, revient à l'abbaye pour la 5^{ème} année consécutive. Une journée en plein air pour faire le plein de belles énergies dans un cadre propice au ressourcement.

Balade chantée - Vendredi 27 mai

Découvrez la sonorité de ces lieux magiques, porteurs d'énergie ! Parcourez l'Abbaye en compagnie de la chanteuse Marie Fripiat l'Art-Tisane. Laissez-vous porter par les chants sacrés et profanes du Moyen Âge. Marie vous interprète entre autres des œuvres d'Hildegarde de Bingen.

Réservations : www.villers.be