

# Rencontre ta voix Dans le silence du désert

DU 11 AU 18 AVRIL 2026  
MAROC

YOGA DU SON  
CHANT INTUITIF  
MARCHE SILENCIEUSE

...



avec Gabriella

[www.racinesetvibrationssacrees.ch](http://www.racinesetvibrationssacrees.ch) // +41 78 883 35 37



# **Rencontre ta voix**

# **Dans le silence du désert**

## **Rencontrer sa voix :**

C'est un acte de courage pour aller chercher sa voix intérieure, celle qui n'a pas pu se manifester ou qui a été brimée, rejetée, manipulée, jugée....

C'est donner voix à une expression spontanée, sauvage, et se relier à une forme de puissance oubliée, enfouie dans notre corps.

C'est oser fendre le silence avec cette voix qui invoque sa propre dimension divine et qui ne se soucie plus de performance ou de "chanter juste".

C'est s'ancrer, s'aligner et se centrer en ouvrant la porte de la méditation par le silence et la voix.

C'est oser rencontrer les mystères des vibrations auto-curatives de la voix humaine.

**"Chanter c'est prier deux fois"**  
citation attribuée à Saint Augustin



# Rencontre ta voix Dans le silence du désert

## Qu'allons-nous pratiquer ensemble ?

- Le yoga du son (bases pour le chant sacré, harmonique, chamanique...)
- La danse, le yin yoga, des mouvements issus de pratiques diverses et intuitives
- Le chant improvisé, individuel et en groupe, les circle songs
- Des pratiques énergétiques sonores et vibratoires pour activer son feu intérieur
- L'improvisation avec ou sans tambour ou autre instrument facilement transportable (des précisions seront apportées à ce sujet lors de votre inscription)
- La marche silencieuse (sur 3 jours)
- Des partages en cercle
- La méditation et l'introspection



# **Rencontre ta voix Dans le silence du désert**

## **Participer à cette retraite :**

C'est t'offrir un voyage intérieur par la voix, le corps et les sens et te laisser envelopper par le désert.

C'est accueillir chaque facette de toi, sans chercher à corriger quoi que ce soit.

C'est t'aventurer hors de tes habitudes grâce au silence, à la marche et à la voix.

C'est partager une expérience humaine chaleureuse et unique en profitant, en toute simplicité, de cuisiner, manger, rire... et chanter !

# Rencontre ta voix Dans le silence du désert

## Mon parcours

Comme beaucoup, je me suis longtemps interrogée sur ma vie de femme, sur qui je suis, tout simplement...

En quête de sens, j'ai avancé pas à pas, me formant à des pratiques qui m'ont soutenue au quotidien et qui me permettent aujourd'hui d'accompagner d'autres humains. Communication non-violente, guérison des blessures du passé, équilibrage noétique, coaching relationnel, constellations familiales : ces approches forment la base de mon chemin.

Puis la vie m'a menée vers le chant intuitif. J'ai créé mon tambour, je me suis laissée guider par le son, par la vibration, par ce lien profond entre la voix, le corps et la nature. À travers le Shinrin-Yoku et le yoga du son, ce chemin s'est ouvert encore davantage.

« Chanter, c'est comme honorer l'oxygène. » – Björk

Le chant est devenu pour moi un ancrage essentiel. Un jeu, une porte intérieure, un espace où je peux me relier à mes émotions, à la terre, au ciel... où la performance n'a plus de place. J'ai découvert que je n'avais pas besoin de "savoir chanter" pour m'exprimer avec ma voix. Ce simple fait a transformé bien des aspects de ma vie et m'a permis d'explorer ma puissance sonore.

Aujourd'hui, j'ai à cœur de transmettre cet outil précieux à travers les ateliers de yoga du son et de chant intuitif lors de cette magnifique retraite dans le désert qui constitue une toute nouvelle expérience que je me réjouis de partager avec vous.

Ce qui me touche profondément, c'est de vous inviter à retrouver cette autre voix : ce chant brut, authentique, dissonant, lié à votre sensibilité, votre intuition, votre force.

« Ce n'est pas tant le chant qui est sacré, c'est le lien qu'il crée entre les êtres. » – Philippe Barraqué

J'aime particulièrement les moments vécus en groupe, la manière dont les liens se tissent, et le courage que cela demande de chanter devant l'autre en sortant des jugements, en accueillant sa vulnérabilité... C'est souvent là, dans cet endroit délicat, que naît la puissance et que l'on transforme le plomb en or.

Gabriella  
مع الحنان

# Rencontre ta voix Dans le silence du désert

Inscription auprès de  
Sahara Soul Trek

ou

Racines et Vibrations sacrées

Email: [info@racinesetvibrationssacrees.ch](mailto:info@racinesetvibrationssacrees.ch)

Site internet : [www.racinesetvibrationssacrees.ch](http://www.racinesetvibrationssacrees.ch)

**Racines et Vibrations Sacrées. : Facebook**

**racines et vibrations sacrees : Instagram**

**Sahara\_Soul\_treks : Instagram**

**Sahara Soûl Treks : Facebook**

**Conditions générales de la retraite et inscriptions en mp; tapez**

**“je rencontre ma voix”.**

**Pour toutes informations:**

**Mobile: +41 78 883 35 37 pour plus d'infos en direct**

**Possibilité de règlement en 2 ou 3 fois.**

**Prix total de la retraite: 1400 €**

**Acompte de 400 € à l'inscription**

**Tarif early bird pour les 4 premières inscriptions -100€**

