

# Coeur du tambour - Landes

---

Stage ( 22-23 Octobre 2022 )

## Samedi 22 octobre 2022

---

10h -13h

---

Introduction aux bases du chamanisme sibérien  
Monde chamanique (nature, esprits, totems, divinités, ancêtres...)

Tambour : un outil principal de travail d'un chaman  
Types de tambours  
Fonction du tambour  
Mailloche

Rituel chamanique: Purification, harmonisation

Partage et questions

---

13h -14h

Dejeuner

---

14h -18h

---

Connexion au tambour: pourquoi, quand, comment  
Eduquer son tambour

Rythmes sacrés  
Trouver et explorer son rythme

Soins au tambour : individuels  
Comment ça marche  
Types et positions des soins

Soin chamanique: Auto-soin

Partage et questions

## Dimanche 23 octobre 2022

---

10h -13h

---

Technique de mise en place d'un rituel chamanique  
Création d'un cercle chamanique: invocation, ouverture

Coeur du tambour  
Force magique du tambour

Soins au tambour: sur une personne  
Comment ça marche  
Positions: debout, assise, allongée

Soin chamanique: soin d'une personne (travail en paire)

Partage et questions

---

13h -14h

Dejeuner

---

14h -18h

---

Soins au tambour: collectifs (sur deux personnes ou plus)  
Types de soins collectifs: direct ou participatif  
Purification  
Harmonisation  
Protection  
Guérison  
Missions individuelles et collectives  
Cérémonies (mariage, changements et passages, célébrations...)

Soins à distance

Voyage chamanique: message de vos guides

Partage et questions

Fermeture du cercle chamanique

## Liste

---

- Tambour
- Tapis de yoga (épais)
- Étole large et fine (qui vous couvre de la tête aux pieds) et un plaid s'il fait frais
- Si besoin un foulard ou un masque pour mettre sur les yeux pendant le voyage et un petit coussin à mettre sous la tête
- Joli carré de tissu pour faire l'autel
- Bougeoir fermé qui protégera bien la bougie du vent
- Petites bougies (une dizaine)
- Encens naturel
- Vos objets de pouvoir (talismans, amulettes, etc.)
- Autre objet chamanique (hochet, flûte, ...) si vous en avez
- Cahier et stylo

Offrandes :

cela sera également votre repas du midi et du soir

- Eau, fruits, légumes, plats et douceurs simples, produits laitiers si vous en mangez, pain etc.

Pas d'alcool, pas de viande / poisson

Au cas où:

- Protection contre moustiques
- Crème solaire

Pensez aux vêtements pratiques et confortables, vous allez être assis et/ou allongé assez longtemps.

Quelques conseils pour profiter au maximum de ce stage:

Avant le stage

- Allégez votre alimentation habituelle les **3 jours avant le stage** en supprimant la consommation de la viande et du poisson ainsi que de l'alcool. Réduisez la consommation du thé et du café.
- Prévenez vos proches de votre totale indisponibilité durant les deux jours du stage. Vos téléphones seront éteints.

Après le stage

- Laissez les processus se terminer en douceur dans les 3 jours qui suivront la fin du stage. Ne parlez pas trop. Évitez la foule et les endroits avec beaucoup de gens.
- Notez vos rêves, vos ressentis et vos observations.
- Prenez soin de vous.

A très bientôt!