

Bonjour,

J'ai eu l'envie d'offrir l'accès à l'Or du Tambour et suis heureux de partager ce *Parkour avec ton Tambour* au cours duquel nous affinons notre pratique du Tambour d'Octobre 2024 à Juin 2025.

Tu as un tambour qui sommeille sur une étagère? Tu pratiques depuis la dernière pluie ou depuis des Lunes ? C'est un *Parkour* en soi, ensemble, ouvert sur le monde pour pratiquer, découvrir, expérimenter. Bien chaleureusement, Alain Désir.

Parkour avec
Ton Tambour
 OCTOBRE 2024 - JUIN 2025
 9 RENCONTRES ENSEMBLE
 EN SUD AVEYRON

- CERCLES DE TAMBOURS
- REVES & VOYAGES SHAMANICS
- ROUE MÉDECINE
- LIEUX VIBRATOIRES
- SOINS AU TAMBOUR

TISSE AVEC TON TAMBOUR,
 SONS & RYTHME AU CREUX DU
 SILENCE, AVEC LES LIEUX
 LES ÊTRES

L'OR DU TAMBOUR

ALAIN DÉSIR
 WWW.CERCLES-DE-TAMBOURS.COM
 06 83 20 75 94
 SIREALADIN@GMAIL.COM

Le mot Parkour fait référence aux Yamasaki et aux adeptes des parkour en nature, milieu urbain ou en salle d'entraînement): il s'agit de dépasser ou approfondir nos connaissances et pratiques habituelles, les croiser avec celles des autres participant.e.s., en cela la voie du tambour est une voie martiale.

C'est également une voie du sentir, des sensations internes en relation avec le Vivant. Une voie de l'émotion spirituelle, de l'extase.

Une voie du son et du rythme, une forme artistique. Une voie qui pourrait être qualifiée de chamanique, dont nous poserons des bases, reliées à des spiritualités vivantes universelles.

Ce *Parkour avec ton tambour* te permettra effectivement d'explorer les potentiels de ton tambour en lien avec tes sens, ton intention et développer ainsi tes propres capacités, mieux te connaître.

Un *parkour* pour avancer sur ton chemin, vivre et partager des expériences intérieures et développer de nouvelles ressources. Vous aurez l'occasion de croiser l'approche proposée avec vos propres pratiques et références. Les mises en œuvre sont des référentiels pour une pratique saine, que vous incluez peut être en votre quotidien ou lors d'événements particuliers.

Alain Désir

sirealadin@gmail.com Tel 06 83 20 75 94 cercles-de-tambours.com

Présentation

Je propose ce qui représente pour moi l'Or du Tambour; un processus transformateur (traversant les formes) lien entre l'indicible et notre cheminement terrestre incarné.

J'y propose des fondamentaux, des pratiques, des points de vue issus de mon parcours sur la voie des tambours, se fondant sur ma propre pratique, largement enrichie des rencontres avec des enseignants, et l'expérience des centaines de cercles de tambours animés, de centaines de rêves accompagnés, de sessions individuelles et de groupe. Ces fondamentaux sont à revisiter par une pratique personnelle régulière.

Ce Parkour fait appel à une (bonne) volonté à expérimenter en soi ces journées. Chemin de dépouillement pour certains, de construction pour d'autres, de sens et sensorialité, de compagnonnage c'est un Parkour-par-cœur, lors duquel l'écoute (qu'est ce qui écoute?), la présence (suis-je présent, comment le savoir?), l'agir et le non agir, le silence sont interrogés, encouragés et la notion fondamentale du care - prendre soin - encouragée, développée. L'une des bases de mon approche est l'écoute, notamment des sons engendrés avec le tambour et leur développement, richesses harmoniques qui ouvrent des espaces intérieurs.

Pas de dogme mais des référentiels à expérimenter. Une brèche dans nos concepts.

Parmi les pratiques proposées (que j'aime toutes!), j'affectionne particulièrement celles des rêves et des voyages au tambour qui nous permettent de profondes mises à jour de nos champs de conscience, d'observer les reliances des âmes dans un groupe, d'intégrer des ressources à nos vies, en paix, vitalité et conscience. Rêve, parce que tous les peuples rêvent, les animaux également et peut être d'être encore! Voyage pour «voyage chamanique», faisant appel à un référentiel tel que connu en Occident.

Vous remarquerez ma prudence concernant les dénominations utilisées un peu rapidement (chaman, chamanique etc...) car nous sommes très éloignés des cultures «natives» animistes, de par notre éducation et par la différence d'environnement proche dans lequel nous vivons. Les contextes sociologiques, les systèmes familiaux et claniques, le lien avec les mondes spirituels, le recours aux rituels et aux cérémonies, les liens avec les différents règnes sont très différents: notre lien avec *le réel* est à interroger.

Public

Ce *Parkour avec ton Tambour* est destiné aux personnes motivées qui ont un tambour, déjà une pratique (débutant, expérimenté...) et désirant améliorer leur rapport au tambour, développer la coopération avec lui à travers des pratiques enrichissantes. Accessible à tous et toutes, ce parkour est un processus vivant, adaptable et imprévisible.

C'est un parkour en soi, un cheminement en groupe respectant la liberté individuelle, le libre arbitre, qui répondra en reflet, en miroir, en écho à vos besoins plus ou moins émergés et s'adapte aux circonstances du groupe.

Le groupe est constitué en début de cycle, ce qui permet une progression en confiance, en équipage.

Ma pratique de la voile et de moniteur de voile permet de réguler la vie à bord (même si nous sommes à Terre), sentir les vents et courants et adapter la conduite de notre navire en toute sécurité quelques soient les circonstances.

Alain Désir

sirealadin@gmail.com Tel 06 83 20 75 94 cercles-de-tambours.com

Format - Déroulement

- 9 rendez vous collectifs dans le Sud Aveyron près de Millau
 - Parkour 9 : 9 samedi
- 1 rendez vous individuel en présentiel ou en visio
- 1 groupe dédié sur une application par internet
- le S.A.V. (Service après vente) entre les sessions par téléphone ou visio.
- des pratiques à expérimenter entre deux rencontres
- des supports pédagogiques
- livre offert «Cercles de tambours, le rythme au cœur du soin» Ed.Vega – Alain Désir

Eléments du Parkour avec ton Tambour

- Les qualités sonores (sons, silences, résonances) et rythmiques (précision, feeling, vocabulaire) des tambours : *une base essentielle !*
- Effets du tambour et interaction avec son environnement (nature, lieux à haute fréquence, humain...) : *mieux vaut en avoir connaissance !*
- Les pratiques de rêves, avec une méthode très efficace apportant ressources, sens et énergie *accessible à tous et toutes, pour y voir plus clair, contacter des ressources !*
- Les bases des voyages chamaniques (la quête des alliés, les 3 mondes) et en fonction du groupe des pratiques plus « avancées ».
- Notre rapport avec le tambour, tant en terme physique (posture, le corps) que spirituel (le tambour peut il être un allié?) et de cœur. Quel duo pouvons nous constituer, pour quelle danse, quel souffle ? *un aspect singulier qui évolue au cours du temps*
- La fonction de la reliance (à quoi ?), du rituel (quelle sorte de rituel pour quelles circonstances), profane et sacré. *être présent et oeuvrer en sécurité*
- Transe, trances : *être conscient en la traversée*
- La fonction de ton tambour *oui, au fait !!*
- Le cercle de tambours *la richesse des applications possibles*
- Le cercle médecine *poser un référentiel de soin, de reliance*
- La notion de care, *prendre soin de l'être dans ses dimensions*

Pédagogie

Ce parkour est un lieu de pratique, avec des apports nourrissant la réflexion de chacun.e. Nous nous adaptons ensemble aux situations vécues par les membres du groupe-Parkour, pour accueillir chacune dans cette période de vie, adaptant le contenu du Parkour à nos besoins, en respectant et ouvrant nos conceptions du monde. Nous pratiquerons principalement en intérieur, dans un espace dédié et inspirant, et en extérieur. Quelques références et cadres seront proposés à notre réflexion et pratiques.

Dates

2024 12 octobre – 9 novembre - 7 décembre

2025 11 janvier - 1er février - 8 mars - 12 avril – 10 mai - 7 juin

horaires les samedi de 9h00 à 18h00

Tarif

Forfait Parkour 9 jours: 640€ HT* pour 9 jours

- me contacter pour les conditions d'application

Possibilité de règlement en 3 fois

Hébergement parfois possible sur le lieu de Parkour, ou en gîte à proximité.
Repas partagés auberge espagnole.

Inscription**Nombre de places limité**

Après un entretien téléphonique et versement d'arrhes d'un montant de 150€, votre inscription sera validée.

mail sirealadin@gmail.com Tél. 06 83 20 75 94

Qui suis-je,

en quelques lignes:

Musicien et musicothérapeute, j'anime des cercles de tambours, des sessions de rêves et voyages «chamaniques» depuis 2002, tout en ayant débuté ce parcours en roue de médecine en 1993. Je suis intervenu en institutions avec des publics très variés, de la naissance à l'extrême fin de vie. J'ai nourri ma pratique au fil des rencontres dans les stages, retraites et formations que j'ai proposées et bien sûr au carrefour d'autres humains pratiquants cette voie du tambour, du lien avec notre environnement et ses mémoires. J'ai entrepris une recherche sur le geste du (de la) percussionniste qui m'a menée à écrire un premier livre: «Cercles de tambours, le rythme au cœur du soin». Ed.Vega 2016.

Je pratique des formes de méditation depuis une trentaine d'années et suis curieux de mon évolution, de celle de mes proches et de l'état du monde. Différentes cultures du monde m'intéressent me touchent, et me nourrissent dont celles de ma terre d'adoption, l'Aveyron. J'aime développer cette notion du prendre soin, le care en anglais. Je suis (très) prudent avec les gros mots (guérison, chamane, énergie, quantique...), qui sont vides de sens et de pratique pour bon nombre d'utilisateurs. J'aime regarder pousser les tomates, les déguster, dialoguer avec les chevaux. L'écoute et la présence permettent cet accès à la Beauté, laquelle nous porte en sa présence pure et inaltérée.

En la joie de ces rencontres.

Alain Désir

Alain Désir

sirealadin@gmail.com Tel 06 83 20 75 94 cercles-de-tambours.com