



# Atelier

## Le Chant de la Demande

Ouvert à tous.tes avec ou sans expérience du chant

Animé par Marie Prost

**Entrer en contact** avec nos sensations corporelles, notre respiration et nos meilleures aspirations, quelles que soient nos pratiques ou nos croyances.

**S'appuyer sur la voix**, la vibration, le chant spontané, et sur la force du groupe pour aller plus en profondeur.

**Demander** intérieurement ce dont nous avons réellement besoin pour nous-mêmes, nos êtres chers ou l'humanité.

---

### Samedi 9 mai 2026 - 10h à 18h

### Parc d'étude et de réflexion La Belle Idée

847, route de Montmirail - 77750 Bassevelle

---

Participation libre au profit de la construction de la Salle de méditation du Parc d'Étude et de Réflexion La Belle Idée : [www.salleparclabelleidee.fr](http://www.salleparclabelleidee.fr)



LeChantdeLaDemande

*Inscriptions*

*mprost13@free.fr - 06 12 67 84 10*

## ***La Demande - Une méditation du coeur simple et profonde***

Dans la vie quotidienne, nous exprimons nos meilleurs vœux ou nos bonnes intentions envers les autres, souvent de manière spontanée. Nous disons : "Bonne journée", "Bon anniversaire", "J'espère que ton examen se passera bien". Il arrive aussi que nous prenions des résolutions pour nous-mêmes ou que nous appelions à ce que nos problèmes soient résolus, nos besoins satisfaits, en particulier dans les situations difficiles. Il s'agit d'une forme de demande qui est si courante qu'elle est universelle.

La Demande telle qu'elle est proposée ici s'inspire de « la recommandation la plus simple et la plus pratique » offerte par Silo, un guide spirituel, lors de son intervention à l'inauguration du Parc d'Étude et de Réflexion La Reja (Buenos Aires, Argentine) le 7 mai 2005.

Elle rend plus consciente et intentionnelle cette pratique spontanée, et nous invite à prêter attention à plusieurs points. Par exemple :

### ***A qui ou à quoi est-ce que je demande ?***

En tentant de répondre à cette question, je me connecte à cette part de moi-même qui est au-delà de mes propres forces limitées. Quelle que soit notre croyance ou notre athéisme, il est utile de préciser et de renforcer l'image ou la sensation même diffuse de ce qui nous met en contact avec nos meilleures qualités.

### ***Qu'est-ce que je veux demander maintenant ?***

De quoi ai-je besoin ? Le fait de savoir clairement ce dont nous avons besoin, et de nous le représenter en train de s'accomplir, nous permet de diriger notre énergie vers sa réalisation.

Pour en savoir + : <https://lademande.org/>

## ***Pourquoi y associer la voix et le chant collectif ?***

Depuis toujours et chez tous les peuples, le chant accompagne les actes quotidiens, les passages importants de la vie et la quête de transcendance. La voix renforce l'intention en engageant non seulement notre mental, mais aussi notre corps et notre cœur.

Au-delà de la Force et du soutien que procure l'ensemble, chanter nos demandes collectivement, avec ou sans mots, nous permet de converger dans une même direction profonde, en incluant notre diversité, dans la conviction que ce qui nous est essentiel est universel.

## ***Marie Prost***

Chant lyrique, chants du monde, improvisation vocale, voix de la naissance et chant méditatif sont les différentes formes qui ont jalonné et nourri son parcours d'artiste et de pédagogue. Elle participe depuis de nombreuses années au courant de l'Humanisme Universaliste fondé par Silo et propose notamment un espace hebdomadaire de chant collectif s'inspirant de la Demande.