

Chanter et prier la Parole, grâce au Negro-Spiritual !

Vous êtes attendus pour découvrir, de l'intérieur, cette musique si intense ...

Que vous vouliez chanter en groupe, ou pour vous-même, cet atelier propose d'aborder les Spirituals aussi largement que possible.

Ensemble, nous allons nous imprégner des témoignages des créateurs de ces chants ; les esclaves africains-américains. En écho, viendront les versets de la Bible qui les ont inspirés, nous permettant d'entrer dans le cœur de cette musique qui est « Parole chantée » !

Au cours de ce week-end nous pourrions solliciter - en cohésion - notre voix, notre intelligence par la découverte des autobiographies d'anciens esclaves, et notre cœur par la méditation du contenu biblique des chants.

Les chants abordés ne contiendront pas de difficultés vocales, leur vocation d'origine étant d'être partagés par le plus grand nombre, et en toutes circonstances. Les morceaux seront chantés a capella (sans accompagnement instrumental), en anglais, mais la traduction sera donnée en détail.

Et au choix, des temps de rencontre individuels pour la pratique du chant ainsi que des temps individuels de dialogue spirituel avec une sœur de la communauté seront proposés.

Un week-end pour vivre une halte culturelle, spirituelle, interactive et partager cet héritage musical. Partager ? Quoi plus précisément ? La foi, la douleur, la peur, l'espérance, la détermination, l'humour !

Et pour vous préparer à rentrer dans l'univers Negro-Spiritual, voici le lien de l'émission hebdomadaire que je propose sur Radio Présence Lot :

<https://www.radiopresence.com/emissions/culture/musique/negro-spiritual-du-cri-au-chant/>

Accessible aussi en tapant dans votre moteur de recherche : « radio présence du cri »

Passionnée de musique sacrée et de son partage, pratiquant et étudiant le negro-spiritual depuis plus de vingt ans, d'origine antillaise, enseignante de technique vocale, formée à l'étude biblique à l'Institut Catholique de Toulouse ; voici le portrait musical de **Marika Houadec**.



Plan d'accès



Du 10 à 12 Juillet 2026

Musique et Spiritualité

**Le Grand Couvent
33, avenue Louis Mazet
46500 GRAMAT**



Thème

**Chanter et prier
grâce au Negro-Spiritual**

Vendredi

18h : Accueil - Présentation des lieux
19h : Repas
20h15 à 22h 1er ATELIER : L'écoute - Le silence
et le rythme - « Infusion du soir » spirituelle et
musicale du 1er chant du programme.

Samedi

9h : Présentation des thèmes et du déroulement

9h30 : échauffement vocal, puis découverte
interactive et étude des premiers chants (pauses,
etc.)

12 h 00 : Repas

13h : Temps libre et/ou méditation guidée
individuelle sur un des chants

14h30 à 15h30 : Rencontres individuelles (spi ou
technique), pratique individuelle des chants
abordés le matin.

15h30 : poursuite de l'atelier du matin

16h15 : Pause

16h30 : reprise atelier

17h30 à 18h30 : Rassemblement des chants,
témoignages et textes bibliques.

18h45* : Vêpres avec les Sœurs

19 h 00 : Dîner

20h15 à 21h15 : Atelier « Bible et imagination »

21h15 : « Infusion du soir » spirituelle et musicale
du 1er chant du lendemain matin.

Dimanche

A partir de 7H30 : Petit-déjeuner

9h Laudes avec les Sœurs

9h30 échauffement vocal - poursuite de l'atelier
avec les nouveaux chants.

11h : Messe dominicale à la Paroisse

12h30 : Repas

15h : Restitution du programme entier

16h30 : Pause et échanges - évaluation du week-
end, « *Infusion spirituelle et musicale* », version
à emporter !

Possibilité de poursuivre le séjour sur
réservation préalable

**La présence des stagiaires aux offices
est toujours bienvenue mais en aucun
cas obligatoire*

Réponse souhaitée **avant le 3 juillet**
à adresser au :

GRAND COUVENT
33, avenue Louis Mazet
46500 GRAMAT

Pour tout renseignement, contactez
Sœur Marie-Cécile

animations@grandcouventgramat.fr

Inscription Halte Spirituelle

Date :

Nom - Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone : __ / __ / __ / __ / __

Email : @

Arrivée le **vendredi soir avec son pique nique**

Participation aux frais :

2 Nuitées+ 3 repas + animation 190 €
Repas + animation 100 €

Chèque à l'ordre « Srs Notre Dame du
Calvaire »