

**Hildegarde de Bingen
Corps-Voix-Méditation**

Week-end de chant et concert méditatif à Villeneuve d'Ascq-59

Fabienne Cellier-Triguel, artiste lyrique, médiévale et sacrée ; **Christine Wahl**, danseuse, professeure de danse, de Tai-chi et de conscience corporelle, thérapeute manuelle.

Dates Du vendredi 30 janvier au dimanche 1er février 2026

Horaires du stage et concert

Vendredi : 18h – 22h & Concert méditatif à 20h30) / Samedi : 10h – 18h

Dimanche : 10h – 13h — repas partagé (auberge espagnole)

Lieu

« Le corps en Poésie » 27, rue du Carrousel 59650 Villeneuve d'Ascq

Cette salle vous accueille dans un cadre inondé de lumière, paisible et ouvert à la rencontre.



Tarif 120 euros + 8 euros d'adhésion à Voix d'Aunis

Hildegarde de Bingen, abbesse du XII^e siècle, place l'Homme au centre du monde, de l'univers et de la nature, en lien avec la musique des astres, avec les éléments, les directions et les vents qui soufflent leur énergie et leur matière pour harmoniser l'être humain, l'aider à trouver une paix intérieure et éclairer ses décisions.

Elle soigne et apaise par le chant, la médecine des plantes et des pierres, la spiritualité, les mots...

Elle observe, reçoit en vision et transmet, honorant la *viridité*, la couleur verte, force germinatrice qui fait croître toute chose : la nature, l'Homme, l'énergie, la matière et l'esprit.



Renseignements et inscriptions atelier.christinewahl@gmail.com 06 10 82 72 17 /

centredelavoix17@gmail.com 06 99 90 44 57 www.voixdaunis.com *Licences 2 et 3 : 006654 ; 006655*

**Hildegarde de Bingen
Corps-Voix-Méditation**

Week-end de chant et concert méditatif à Villeneuve d'Ascq-59

Programme du stage

Vendredi 30 janvier 2026

18h – 20h : Accueil, cercle, présentation, souffle, chant et mouvement.

20h30 : Concert méditatif — *Fabienne Cellier-Triguel*

Samedi 31 janvier 2026

(Préparation à la voix, chants, neumes, vers le mouvement sacré)

10h : *Le souffle en mouvement* : préparer le corps à la voix. Intervenante : Christine Wahl

11h30 : *Chants d'Hildegarde* : transmission orale, manuscrits, apprentissage par la méditation, l'écoute et le ressenti. Intervenante : Fabienne Cellier-Triguel

13h : Repas — chacun apporte son pique-nique.

14h30 : *Autour de la table* : neumes, théorie et pratique dans les chants d'Hildegarde.

15h45 : *Chants et mouvements* : sons et gestes.

Comment le chant et les neumes conduisent au mouvement. **Chanteur–Danseur ; Danseur–Chanteur**

Intervenantes : Fabienne Cellier-Triguel et Christine Wahl

17h15 : *Cercle de chant et méditation* — temps calme.

Dimanche 1er février 2026

(Chants d'Hildegarde, yoga du son vert, « Viriditas », énergie verte et créative)

10h : Yoga du son « vert » avec l'énergie de la *Viriditas* — joie et force germinatrice qui fait croître toute chose. Chants, visuels et mots d'Hildegarde pour une préparation à la voix et à la méditation.

Intervenante : Fabienne Cellier-Triguel

11h15 : *Viridité en mouvement* : exploration de la *Viriditas* dans le geste, la respiration et la résonance du corps. Intervenantes : Christine Wahl

12h15 : Cercle de chant, de calme et de partage.

Apports et expériences du week-end

- Immersion dans les chants, les mots et les enseignements d'Hildegarde de Bingen, abbessse du XIIe siècle.
- Préparation du corps et du souffle pour une voix plus libre et ancrée.
- Apprentissage et mémorisation des chants d'Hildegarde.
- Méditer avec le chant d'Hildegarde, la conscience vocale et le yoga du son
- Lien entre son, geste et expression : expérimenter le danseur-chanteur et le chanteur-danseur à partir des neumes et de la *Viriditas*.
- Découverte de la vibration du mot et du phrasé sacré : spirales, formes, résonances.
- Expérience méditative et musicale profonde : concert méditatif, cercles de chant et de méditation
- Retrouver de l'axe, de l'harmonie, de l'élan intérieur... chanter dans la joie.



Renseignements et inscriptions atelier.christinewahl@gmail.com 06 10 82 72 17 /

centredelavoix17@gmail.com 06 99 90 44 57 www.voixdaunis.com *Licences 2 et 3 : 006654 ; 006655*

Hildegarde de Bingen Corps-Voix-Méditation

Week-end de chant et concert méditatif à Villeneuve d'Ascq-59 Intervenantes

Fabienne Cellier-Triguel, artiste lyrique, médiévale et sacrée, est professeure de chant diplômée d'État. Formée en anatomie, en conscience corporelle et en yoga du son, elle se spécialise dans l'enseignement collectif de la technique vocale (Master 1) et dans l'interprétation du phrasé médiéval sacré (neumes), dans une approche du chant alliant conscience du corps, voix, expression et méditation.

Fabienne Cellier-Triguel se produit en soliste, notamment avec la compagnie Voix d'Aunis, dans un répertoire lyrique d'opéra, d'oratorio et de mélodies, ainsi que dans un répertoire médiéval sacré. Elle dirige l'atelier lyrique « La Bohème » et le chœur médiéval sacré « Ac Diadema » à La Rochelle. C'est auprès de Catherine Schroeder, du Centre médiéval de Paris, qu'elle découvre les chants d'Hildegarde de Bingen, avec qui elle crée en 2010 un concert a cappella, conté et chanté, autour des textes et chants de l'abbesse. Depuis, elle ne cesse de développer des projets : concerts méditatifs, stages et enseignements autour de cette figure exceptionnelle du XII^e siècle, qui relie l'être humain à l'harmonie céleste et au vivant.

Parallèlement, Fabienne Cellier-Triguel se spécialise en chant grégorien et dans l'interprétation des neumes, issus de l'écriture musicale des manuscrits médiévaux : les neumes donnent le geste, le phrasé et le mouvement à la mélodie, transmettant un verbe vibrant qui prend forme et ancrage dans le corps, la voix et l'expression. Ces pratiques la conduisent à des expériences profondes de méditation, qu'elle partage à travers des cercles de chant et la création de programmes de concerts méditatifs reliant chant sacré et silence.



Christine Wahl, danseuse

Professeure de danse, de Taï-chi et de conscience corporelle, thérapeute manuelle.

Danseuse et thérapeute manuelle, passionnée par le mouvement, elle approfondit ses connaissances par des études de kinésithérapie et d'ostéopathie. Elle se forme ensuite à la méthode Feldenkrais auprès de François Combeau, à la méthode des chaînes musculaires et articulaires G.D.S., au yoga, au Taï-chi Chuan ainsi qu'à la fasciathérapie auprès de Danis Bois. Elle a développé une approche centrée sur la relation entre le ressenti, l'anatomie et le mouvement dans l'espace.

Depuis 2009, Fabienne Cellier-Triguel et Christine Wahl

tissent leurs univers artistiques et corporels à l'abbaye de Fontdouce, près de Saintes, où elles transmettent ensemble un stage et un concert de chant médiéval associé à la conscience corporelle.

Elles se rejoignent dans la profondeur du geste expressif, corporel et vocal, où chacun devient son propre sculpteur intérieur, d'où peuvent jaillir la vibration et le mouvement sacrés.