



# STAGE DE CHANT DHRUPAD

AVEC MATHIAS DURAND &  
HEIKEL BEN MLOUKA

The logo for HENOSIS, featuring the word "HENOSIS" in a bold, sans-serif font. Above the text is a stylized graphic of vertical lines of varying heights, resembling a musical staff or a sound wave. The entire logo is set against a white, circular background with a slightly distressed or torn edge effect.

Le Dhrupad, musique classique de l'Inde du Nord, est une musique ancienne qui se transmet oralement de génération en génération depuis plusieurs centaines d'années. C'est une recherche sonore, une recherche de résonance dans le corps et dans l'espace. C'est une contemplation des sentiments générés par des notes pures et simples. Son but est d'atteindre une union avec le son. La voix se plonge et disparaît dans le son de l'instrument Tanpura, créant ce qu'on appelle Samvad (harmonie/consonance).

Le Dhrupad explore une multitude de Raag. Chaque Raag nous transmet un sentiment unique, contenu dans ses suites de notes et dans leur subtils mouvements.

Au cours de ces séances, nous ferons premièrement un travail d'ouverture de la voix, de recherche de notre voix pleine (ou le corps entier résonne) par de simples exercices pouvant, par la suite, être pratiqués par chacun.e chez soi.

Dans un deuxième temps, l'accent sera mis sur la recherche de la beauté dans la simplicité, la recherche de l'essence du Raag et la création de son atmosphère à partir du silence, en cultivant la voix pour atteindre la subtilité des Swar (notes fixes) et des Shruti (notes en mouvement).

Plusieurs Raag seront explorés selon le groupe, afin de commencer à essayer d'en comprendre les subtilités.

Une compositions traditionnelle sera aussi enseignée au cours du stage afin d'aborder également l'aspect rythmique de la musique Dhrupad, le Taal.

Les classes seront quotidiennement individuelles en présence des autres participant.e.s, suivant la méthode traditionnelle (guru shishya parampara), ainsi que collectives.

MATHIAS DURAND



# LE STAGE EN UN COUP

D'OEIL

**DU 4 AU 8 NOVEMBRE 2026**

LE STAGE DE CHANT DHRUPAD ORGANISÉ PAR HENOSIS ASSOCIATION LEÇONS DE CHANT EN GROUPE, SUIVI INDIVIDUALISÉ, RÉGIME AYURVÉDIQUE ET RETRAITE DANS UN LIEU PAISIBLE.



## DHRUPAD

Le Dhrupad est la forme la plus ancienne de chant classique de l'Inde du Nord, alliant méditation, rigueur rythmique et pureté du son. Il invite à une exploration profonde de la voix et de l'expression intérieure, dans une approche à la fois musicale et contemplative.



## AYURVEDA

Le régime ayurvédique s'inspire de la sagesse millénaire de l'Inde. Par une alimentation simple, équilibrée et adaptée à chacun, il purifie le corps, apaise l'esprit et soutient l'élévation de la conscience.



## RESSOURCEMENT

Le Domaine en Praël, centre culturel Henosis à Romainmôtier, est pensé pour favoriser la paix intérieure et la rencontre de l'autre. Ce lieu chargé d'histoire et au cœur de la nature est totalement autonome en énergie grâce à la production d'énergie solaire et hydraulique.

# PRÉSENTATION DES INTERVENANTS



**MATHIAS DURAND**

Mathias Durand est musicien, chanteur et compositeur. Il est initié à la musique classique indienne en 2009 à Calcutta par Pandit Santanu Bandyopadhyay, du Bishnupur Gharana. Il étudie également le sitar à Calcutta auprès de Shubo Chakraborty.

De 2016 à 2020, il séjourne auprès des frères Gundecha à Bhopal, qui lui transmettent le Dhrupad selon la tradition Sadharani Geeti, dans un cadre d'enseignement direct, personnel et quotidien. Il reçoit aussi l'enseignement de Rajshekhar Vyas à Udaipur.

Son parcours, entre Inde et Europe, témoigne d'une curiosité profonde pour la vibration sonore sous toutes ses formes, où la lenteur, l'écoute et la résonance occupent une place centrale.



**HEIKEL BEN MLOUKA**

Heikel Ben Mlouka débute son apprentissage du Dhrupad en 2016 auprès des frères Gundecha à Bhopal. Il étudie simultanément la Rudra Veena, instrument de prédilection du style Dhrupad auprès de Dr. Rajshekhar Vyas à Udaipur.

Il passera 4 ans avec les maîtres, à apprendre de chaque instant, selon la tradition de transmission orale indienne 'guru-shishya parampara'.

Depuis, il partage régulièrement ce savoir à travers le monde, sous forme de concerts, workshops et leçons privées.



**ANA GABRIELA RIOS**

Ana Gabriela Rios est une thérapeute ayurvédique et chef, spécialisée en traitement de detoxification et nourriture pour élever l'esprit. Elle a étudié et travaillé dans diverses cliniques en Inde, au Brésil et en Europe, et propose des retraites Panchakarma et des suivis personnalisés. Pour cette retraite de dhrupad, elle proposera exclusivement une nourriture saatvique, destinée à élever la conscience et favoriser la méditation et la concentration.

# PROGRAMME INDICATIF

CHAQUE JOUR DE STAGE SE BASE SUR LE MÊME PROGRAMME  
MÊLANT COURS INDIVIDUEL ET COLLECTIF

6:00

Kharaj (pratique matinale et basses fréquences)

6:45

Méditation

7:30

Petit déjeuner

9:30

Cours individuels : chaque participant apprendra un Raga qu'il approfondira tout au long du stage, ainsi que des techniques vocales spécifiques au Dhrupad (Aakar et parthas)

12:30

Déjeuner et temps libre

14:30

Classes individuelles ou en groupes (parthas)

17:00

Thé et temps pour la pratique individuelle

18:00

Classes en groupe : exploration d'un raga / questions

20:00

Repas suivi d'échanges autour de vos ressentis et questionnements, écoute de certaines archives musicales, visionnage de classiques du cinéma indien, activités diverses

# LE CENTRE CULTUREL HENOSIS

## UN ESPACE CHARGÉ D'HISTOIRE

Autrefois une tuilerie ayant fourni les toits de l'Abbatiale de Romainmôtier et de nombreuses bâtisses de la région, le Domaine en Praël est une construction du XIXe siècle entièrement restaurée pour répondre aux standards d'accueil et pensée pour favoriser l'échange et la rencontre.

Situé le long du Nozon, ce nouveau centre culturel est désormais totalement autonome en énergie grâce à la force hydraulique de la rivière et à l'énergie solaire.



## UN CENTRE CULTUREL PROPICE A LA RENCONTRE

Henosis offre des espaces chaleureux et fonctionnels pensés pour le confort et la tranquillité. La maison dispose de cinq chambres lumineuses, idéales pour accueillir les participants dans une atmosphère calme et reposante.

De vastes jardins entourent la bâtisse, invitant à la détente, aux pratiques en plein air et aux moments de convivialité. Un grand salon ainsi qu'une salle de billard complètent les espaces communs, offrant un lieu de rencontre agréable et favorisant le partage.

Dotée de toutes les commodités modernes, la maison garantit un séjour confortable et harmonieux, parfaitement adapté aux retraites, stages et résidences artistiques.



# FORMULES ET TARIFS

POUR CE STAGE, HENOSIS VOUS PROPOSE TROIS TARIFS DIFFERENCIÉS: SOUTIEN, NORMAL, RÉGIONAL

L'ensemble des tarifs inclu la participation aux cours collectifs avec accompagnement individuel tout au long du stage ainsi que le repas ayurvédique de midi. Les tarifs normaux et soutien comprennent aussi l'hébergement, le petit-déjeuner ainsi que le repas du soir. Le tarif régional a pour but de laisser la possibilité aux participants et participantes de dormir ailleurs que chez Henosis.

## 5

### STAGE 5 JOURS

**Du mercredi 4 au dimanche 8 novembre**

- Accueil des participants le mercredi 4 novembre à 8h00 - début du stage à 10h
- Fin du stage le dimanche 8 novembre à 17h00
- Repas ayurvédique saatvique de midi inclu dans tous les tarifs
- Petit déjeuner et repas du soir inclus dans les tarifs Soutien et Normal
- Inclu l'entrée au concert de musique Hindoustanie de Diwali le 7 novembre

#### TARIFS

Soutien : CHF 1550

Normal : CHF 1400

Régional : CHF 1000

## 3

### STAGE 3 JOURS

**Du vendredi 6 au dimanche 8 novembre**

- Accueil des participants le vendredi 6 novembre à 8h00 - début du stage à 10h
- Fin du stage le dimanche 8 novembre à 17h00
- Repas ayurvédique saatvique de midi inclu dans tous les tarifs
- Petit déjeuner et repas du soir inclus dans les tarifs Soutien et Normal
- Inclu l'entrée au concert de musique Hindoustanie de Diwali le 7 novembre

#### TARIFS

Soutien : CHF 1000

Normal : CHF 850

Régional : CHF 640

# INFOS PRATIQUES

## Accès et parking

Si vous venez en train, arrêtez-vous à l'arrêt Croy-Romainmôtier. Il faut compter 30 minutes depuis Lausanne. Ensuite, il vous faudra marcher entre 10 et 20 minutes depuis la gare pour rejoindre le centre culturel.

Des TGV relie Paris à Vallorbe en 3h, puis 15 minutes jusqu'à la gare de Croy-Romainmôtier.

Si vous venez en voiture, vous avez la possibilité de décharger vos affaires directement sur place puis de parquer votre véhicule au parking communal qui se trouve à 5 minutes du centre culturel.

## Affaires personnelles à prendre avec soi

Pour celles et ceux qui souhaitent dormir sur place, Henosis vous met à disposition des lits totalement équipés. En revanche, vous devez prendre votre nécessaire de douche (serviette et savon).

Nous vous recommandons aussi de prendre avec vous une petite enceinte portative bluetooth. Celle-ci vous permettra d'y diffuser des enregistrements, notamment de tanpura, pour soutenir votre pratique individuelle du Dhrupad.

**Nous nous tenons à votre disposition pour  
tout renseignement complémentaire par  
e-mail à [info@henosis.ch](mailto:info@henosis.ch)**

# CONDITIONS GÉNÉRALES & INSCRIPTION

## 1. Inscription

L'inscription au stage devient effective dès réception de la confirmation d'inscription par le participant. Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont traitées par ordre d'arrivée.

## 2. Paiement

Le paiement du stage se fait par carte ou en espèce à la fin du stage.

## 3. Annulation par le participant

Annulation plus de 30 jours avant le début du stage : annulation sans frais.

Annulation entre 30 et 15 jours avant le début du stage : facturation de 50 % du montant total du stage, paiement à 30 jours.

Annulation moins de 15 jours avant le début du stage : facturation de 100 % du montant total du stage, paiement à 30 jours

Toute annulation doit être communiquée par écrit (e-mail).

## 4. Annulation par l'organisateur

En cas d'annulation du stage par l'organisateur (imprévu majeur, force majeure, impossibilité d'assurer le bon déroulement), l'intégralité des montants versés sera remboursé. Aucun autre dédommagement ne pourra être exigé.

## 5. Conditions d'hébergement

Pour les stages incluant hébergement :

Les participants sont tenus de respecter les lieux, les chambres, les espaces communs et le matériel mis à disposition. Tout dommage causé pourra être facturé.

## 6. Responsabilité personnelle

Les participants prennent part au stage sous leur propre responsabilité. Ils doivent s'assurer d'être en état physique et psychique de participer aux activités proposées. L'organisateur décline toute responsabilité en cas d'accident, de perte ou de vol d'effets personnels.

## 7. Respect du cadre et du groupe

Le stage repose sur un environnement calme, respectueux et bienveillant. Les participants s'engagent à respecter

les instructions, les horaires, le silence éventuel demandé, ainsi que le cadre de travail défini par l'intervenant. En cas de non respect, l'organisateur se réserve le droit d'exclure le participant et de lui facturer l'entiereté du stage.

## 8. Confidentialité

Les échanges personnels ou pratiques spécifiques partagées durant le stage doivent rester confidentiels, afin de garantir un cadre sécurisé pour l'ensemble du groupe.

## 9. Protection des données

Les informations fournies lors de l'inscription sont utilisées uniquement pour la gestion du stage et ne sont en aucun cas transmises à des tiers.

## 10. Acceptation des conditions

L'inscription au stage implique l'acceptation intégrale des présentes conditions générales.

## INSCRIPTION

L'inscription se fait par e-mail à l'adresse suivante : [info@hensis.ch](mailto:info@hensis.ch).

Le ou la participant(e) indique dans son e-mail son nom, prénom, date de naissance ainsi que la formule de stage choisie.

Il ou elle indique en outre ses allergies ou intolérances alimentaires. Dans le cas où le ou la participante choisit une offre avec hébergement il ou elle indique si elle accepte d'être logé.e dans une chambre mixte.

Il ou elle indique aussi son expérience de la pratique Dhrupad.

Le stage peut accueillir jusqu'à 15 participant.e.s. Si moins de 9 participants s'inscrivent, le stage sera reporté ou annulé et notifié au moins un mois à l'avance aux participant.e.s déjà inscrits.