



FRANCE

# LA SEMAINE DU SON DE L'UNESCO

XXI<sup>ème</sup> ÉDITION

**VERS UNE ÉCOLOGIE SONORE**

**PROGRAMME RÉGIONS**  
**DU 15 AU 28 JANVIER 2024**

---

## ATELIER

## SILENCE LES ACOUPHÈNES : HARMONIE ET BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE

JEUDI 4 JANVIER À 18H00

L'INSTANT SUSPENDU | 410 RUE ANATOLE FRANCE 59240 DUNKERQUE

DANS CET ATELIER UNIQUE, NOUS EXPLORERONS L'UNIVERS DE LA SOPHROLOGIE APPLIQUÉE AU SOULAGEMENT DES ACOUPHÈNES ET DE L'HYPERACOUSIE. NOTRE VOYAGE DÉBUTERA PAR UNE COMPRÉHENSION APPROFONDIE DE CES PHÉNOMÈNES, ABORDANT LEURS IMPACTS PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES SUR NOTRE QUOTIDIEN.

PUIS, NOUS NOUS PLONGERONS DANS LE CŒUR DE LA SOPHROLOGIE, DÉCOUVRANT COMMENT CETTE PRATIQUE PEUT DEVENIR UN ALLIÉ PRÉCIEUX DANS LA QUÊTE D'UN APAISEMENT ET D'UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE.

## PROGRAMME

- Introduction à l'acouphène et à l'hyperacousie

Comprendre leurs origines, leurs effets sur la santé mentale et physique, et la manière dont ils influencent notre vie quotidienne.

- Fondements de la sophrologie

Un aperçu historique et théorique de la sophrologie, soulignant sa pertinence dans la gestion des troubles auditifs.

- Pratiques guidées

Des séances de sophrologie adaptées, axées sur la relaxation, la respiration, et la visualisation, visant à réduire la perception des acouphènes et l'hyperacousie.

- Techniques d'autogestion

Apprentissage de méthodes pratiques pour intégrer la sophrologie dans la vie quotidienne, favorisant l'autonomie et l'auto-apaînement face aux symptômes.

- Échanges et partages d'expériences

Un espace de discussion pour partager vécus et astuces, favorisant une communauté de soutien et d'entraide.

*Si vous vivez avec des acouphènes ou une hyperacousie et recherchez des moyens naturels pour améliorer votre bien-être, cet atelier est spécialement conçu pour vous. Venez découvrir comment la sophrologie peut vous aider à retrouver une harmonie intérieure et à atténuer les impacts de ces troubles sur votre vie. Ensemble, explorons des chemins vers une vie plus sereine et équilibrée !*

GRATUIT SUR INSCRIPTION PAR MAIL

**CONTACT ORGANISATEUR**

Pôle Sophrologie et Acouphènes  
L'instant Suspendu

ADELINE KAMENI

07 68 24 98 15

contact@adelinekameni.com

www.linstantsuspendu.fr

## CONCERT

## CONCERT DU NOUVEL AN PAR L'ORCHESTRE D'ELBEUF

DIMANCHE 21 JANVIER À 16H00

ESPACE FRANKLIN | PL. ARISTIDE BRIAND 76500 ELBEUF

CONCERT DU NOUVEL AN PAR L'ORCHESTRE D'ELBEUF SOUS LA DIRECTION DE FELIX POGNON.

GRATUIT SUR INSCRIPTION PAR MAIL

**CONTACT ORGANISATEUR**

Université de Rouen

PIERRE DUMAS

06 08 87 75 42

pierre.dumas@univ-rouen.fr

www.mdu.univ-rouen.fr

## SPECTACLE

## HIP-HOP, EST-CE BIEN SÉRIEUX ? – COMPAGNIE 6E DIMENSION

MARDI 16 JANVIER À 18H00

TRIANON TRANSATLANTIQUE | 114 AVENUE DU 14 JUILLET 76300 SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN

A MI-CHEMIN DE LA DANSE ET DU THÉÂTRE, VOICI RACONTÉE L'ESSENCE DE LA CULTURE HIP-HOP. SUR SCÈNE, LES CINQ DANSEURS METTENT TOUT EN ŒUVRE POUR TRANSMETTRE LEUR PASSION. EN CONFÉRENCIÈRE DRÔLE ET VIVANTE, LA CHORÉGRAPHE SÉVERINE BIDAUD CITE LES FIGURES MYTHIQUES QUI ONT INFLUENCÉ SON PARCOURS ET RETRACE L'ORIGINE DU MOUVEMENT, SES RACINES ET SES INFLUENCES, DEPUIS SON ÉMERGENCE AUX USA DANS LES ANNÉES 70 JUSQU'À NOS JOURS. LOCKING, POPPING, BREAK... À PARTIR D'IMAGES D'ARCHIVES, DIFFÉRENTES TECHNIQUES SONT AINSI PRÉSENTÉES DE MANIÈRE LUDIQUE ET PÉDAGOGIQUE.

TARIF : 5/10 € - RÉSERVATIONS SUR LE SITE WEB WWW.TRIANONTRANSATLANTIQUE.COM.

CONCERT  
**VOYAGE, VOYAGE DE BARBARA CARLOTTI**

PREMIÈRE PARTIE  
**APPELEZ-MOI FRANÇOIS**

**VENDREDI 19 JANVIER À 20H30**  
**TRIANON TRANSATLANTIQUE | 114 AVENUE DU 14 JUILLET 76300 SOTTEVILLE-LÈS-ROUEN**

POUR SILLONNER LA FRANCE OU S'ÉVADER AUX QUATRE COINS DU MONDE, BARBARA CARLOTTI PROPOSE VOYAGE, VOYAGE, UNE ODYSSEE DÉPAYSANTE DANS LES HITS FRANÇAIS... EN VOITURE SUR LA NATIONALE 7 AVEC TRENET, EN ITALIE POUR GOÛTER À LA DOLCE VITA DE CHRISTOPHE, EN WEEK-END À ROME AVEC DAHO, SUR LA PLAGE ABANDONNÉE DE BRIGITTE BARDOT OU SOUS LE SOLEIL EXACTEMENT DE GAINSBOURG...

UNE INVITATION AU VOYAGE « DANS L'ESPACE INOÛI DE L'AMOUR » COMME LE CHANTAIT DESIRELESS DONT LE TITRE FUT NUMÉRO 1 DANS TOUTE L'EUROPE. UN SPECTACLE DE CHANSONS EN CHANSONS, PONCTUÉ DE RÉCITS CONTANT LES CIRCONSTANCES DANS LESQUELLES ELLES ONT ÉTÉ ÉCRITES ET COMPOSÉES.

PREMIÈRE PARTIE

Appelez-moi François fait de la pop "lofilgood", solaire, qui fait du bien, inspirée des sixties et revampée aux sonorités vintage. Une pop à contre-courant qui se distingue par son élégance, son humour, ses trouvailles sonores et cette façon de faire sonner des textes en français sur des mélodies british.

TARIF : 10/15/20 € - RÉSERVATIONS SUR LE SITE WEB [WWW.TRIANONTRANSATLANTIQUE.COM](http://WWW.TRIANONTRANSATLANTIQUE.COM)



CONFÉRENCE ET ÉTUDE  
**NATURE ET ARTIFICES**

**MERCREDI 31 JANVIER À 09H00**  
**MAISON DE L'UNIVERSITÉ | 3 PLACE ÉMILE BLONDEL 76130 MONT-SAINT-AIGNAN**

JOURNÉE DU SON - ÉTUDES ET CONFÉRENCES ORGANISÉES PAR L'UNIVERSITÉ DE ROUEN - UFR DE LETTRES ET SCIENCES HUMAINES - DÉPARTEMENT DE MUSICOLOGIE/DÉPARTEMENT DES MÉTIERS DE LA CULTURE - MONT SAINT AIGNAN.

ENTRÉE LIBRE.

VISITE  
**VISITE DU CARILLON DE ROUEN**

**MERCREDI 31 JANVIER À 17H00**  
**CATHÉDRALE NOTRE-DAME DE ROUEN | PLACE DE LA CATHÉDRALE 76000 ROUEN**

VISITE PAR UN GROUPE D'ÉTUDIANTS EN MUSICOLOGIE ET MÉTIERS DE LA CULTURE DE L'UNIVERSITÉ DE ROUEN DU CARILLON DE ROUEN AVEC PATRICE LATOUR, CARILLONNEUR.

PLUS D'INFORMATIONS SUR [WWW.CARILLON.ROUEN.FR](http://WWW.CARILLON.ROUEN.FR)

**CONTACT ORGANISATEUR**  
*Université de Rouen*

PIERRE DUMAS  
06 08 87 75 42  
[pierre.dumas@univ-rouen.fr](mailto:pierre.dumas@univ-rouen.fr)

ATELIER  
**CHUT, J'ÉCOUTE**

**MERCREDI 24 JANVIER À 14H00**  
14 RUE DU PAS DES HEURES 27100 VAL DE REUIL  
POUR LES ENFANTS DE 6-11 ANS | ATELIER GRATUIT SUR INSCRIPTION PRÉALABLE. NOMBRE DE PLACES LIMITÉES.

CONNAÎTRE LES ÉMOTIONS QUE SUSCITE LA MUSIQUE, LES SONS... SAVOIR LES IDENTIFIER DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE... UTILISER DES OUTILS SIMPLES ET LUDIQUES POUR POUVOIR Y RÉPONDRE EFFICACEMENT ET CALMEMENT....

**CONTACT ORGANISATEUR**  
*Pôle Sophrologie et Acouphènes*

STÉPHANIE DUMONT GINFRAY  
07 67 05 24 47  
[sdg-sophrologue@outlook.com](mailto:sdg-sophrologue@outlook.com)  
[www.sdg-sophrologue.fr](http://www.sdg-sophrologue.fr)  
**FB | IG** [sdg.sophrologue](https://www.facebook.com/sdg.sophrologue)

# LA SEMAINE DU SON DE L'UNESCO

52 RUE RENÉ BOULANGER 75010 PARIS

+33 (0) 1 42 78 10 15

info@lasemaineduson.org

www.lasemaineduson.org

ASSOCIATION LOI 1901 - NUMÉRO D'ORDRE 98/4290 - SIRET 452 577 067 00013-APE : 9499Z

## CONTACT ORGANISATION

**LUDIVINE BAILLY-BERESNIKOFF** *COORDINATRICE GÉNÉRALE*

ludivine.bailly@lasemaineduson.org

**KITZY ABY** *ASSISTANTE ADMINISTRATIVE*

kitzy.abby@lasemaineduson.org

## CONTACT PRESSE

**ANGÉLIQUE DE SAINT-SEINE**

+33 (0) 6 08 32 74 15

angelique@agencethedesk.com

**LAURENCE DE LA TOUCHE**

+33 (0) 6 09 11 11 32

laurence@agencethedesk.com

# MERCI DE NOUS SOUTENIR !

DEVENEZ MEMBRE DE L'ASSOCIATION LA SEMAINE DU SON DE L'UNESCO.



Plus d'informations en scannant le QR code.

Vous pouvez aussi nous rejoindre en nous retournant le bulletin d'adhésion au verso.

L'association La Semaine du Son étant reconnue d'intérêt général à caractère social, les sommes versées au titre d'une cotisation/don ouvrent droit, pour les particuliers, à une réduction d'impôt sur le revenu égale à 66 % dans la limite de 20 % du revenu imposable (article 200 du code général des impôts).

**Un reçu fiscal sera envoyé à la réception du règlement.**