



LE FEUILLET DU CALAS

NOS CONCERTS DE L'AUTOMNE

Samedi 20 septembre 2025 à 18h
à l'église Saint Nicolas de Myre de Jausiers

Samedi 22 novembre 2025 à 18h
à l'église de Saint Auban

Dimanche 23 novembre 2025 à 17h
à la Cathédrale de Forcalquier

Samedi 29 novembre 2025 à 18h
à la Chapelle des Pénitents de Gap

JAUSIERS - Eglise St Nicolas de Myre

Samedi 20 septembre - 18h

CONCERT

Felix MENDELSSOHN

Psaume 115, Hör mein Bitten

Drei Geistliche Lieder

Francis POULENC

Gloria

Chœur d'Arts Lyriques des Alpes du Sud
CALAS

Barbara Bourdarel *soprano*

Romain Moullé *piano*

Pierre Bord *direction*

avec l'aimable participation de la chorale MUSC sous la direction de **Karl Lenormand**



Entrée : 12 € - gratuit jusqu'à 12 ans

Billetterie à l'entrée du concert

INTEGRER CALAS VOUS TENTE ? C'EST LE MOMENT !

Venez chanter avec nous lors de la prochaine journée *Découverte et Auditions* qui aura lieu le dimanche 9 novembre 2025. Vous aborderez avec nous plusieurs oeuvres de notre nouveau programme de Noël : **Wonderful Christmas !** et pourrez présenter le morceau de votre choix lors d'une courte audition si l'expérience vous a convaincu.e.

Informations, partitions et auditions :

Marie-Françoise Rebeyrotte, présidente 06 33 93 72 73

Pierre Bord, chef de chœur 06 66 80 38 16

Visitez notre site internet www.calas0405.fr

Quand la musique fait du bien

La musique possède des effets thérapeutiques significatifs sur le cerveau et tout le corps humain. Elle stimule la production de dopamine, hormone du plaisir, réduit le cortisol, lié au stress, libère des endorphines qui favorisent le bien-être, améliore la qualité du sommeil et atténue la douleur. De nombreux usages en soins font appel à la musique, notamment pour apaiser les prématurés, les patients en chirurgie ou ceux souffrant de troubles neuro-dégénératifs tels qu'Alzheimer et Parkinson. Des études cliniques montrent des bénéfices tangibles de ces pratiques.

La voix humaine, instrument intime et personnel, est un vecteur puissant d'émotions ; on nous identifie plus souvent à la voix qu'au visage. Des échanges sociaux tels que le chant collectif, que ce soit en chorale ou en karaoké, renforcent le bien-être émotionnel, réduisent le stress et mobilisent le corps, brûlant ainsi entre 150 et 200 calories par heure. N'oublions pas le réconfort apporté par le chant aux balcons pendant le confinement.

Des penseurs ont souligné **la portée émotionnelle et universelle de la musique**, soulignant son rôle dans notre culture.

* *La musique est la langue des émotions* : Emmanuel Kant

* La musique donne une âme à nos coeurs et des ailes à la pensée : Platon

* *La vie sans musique est tout simplement une erreur, une fatigue, un exil* : Nietzsche

* *Je crois que la musique est le meilleur moyen permettant d'arriver à comprendre les autres peuples précisément parce que l'on n'est pas induit en erreur par des mots ou symboles souvent trompeurs, qui ont déjà acquis tant de sens différents. J'ai vu par exemple des auditoires américains secoués d'enthousiasme au rythme des tambours indiens, ce qui a plus fait pour l'établissement de contacts entre les spectateurs que tous les mots que l'on aurait pu dire ou les livres que l'on aurait pu distribuer et dont on n'est jamais sûr qu'ils seront lus.*

La musique a quelque chose d'irrésistible : Yehudi Menuhin

En somme, la musique, qu'elle soit écoutée ou chantée, est un outil accessible et puissant pour améliorer notre santé mentale et physique. Pour en tirer pleinement parti, il est recommandé d'intégrer des moments musicaux réguliers dans nos vies, que ce soit individuellement ou collectivement.