

# *Dossier de presse*

Juin 2010

## **Marie-Christine Reculard**



Téléphone : 01 43 74 76 25  
E mail : [mariechristine.reculard @wanadoo.fr](mailto:mariechristine.reculard@wanadoo.fr)  
[www.chantholistique.net](http://www.chantholistique.net)

# Sommaire

---

## Première partie :

PRESENTATION DE MARIE-CHRISTINE RECOLARD.....P.3

## Deuxième partie :

PRESENTATION DE SA METHODE DE CHANT HOLISTIQUE.....P.4

## Troisième partie :

PRESENTATION DU LIVRE :  
« KRISTY, UNE MELODIE DU BONHEUR ».....P.5

## Quatrième partie :

MARIE- CHRISTINE RECOLARD ET LES MEDIAS.....P.8

# Première partie

## **PRESENTATION DE MARIE-CHRISTINE RECLARD**

---

Attirée très jeune par le monde du show business, Marie-Christine Reculard y naviguera pendant une quinzaine d'années. Elle étudie le chant pendant sept ans, travaille avec plusieurs compositeurs, écrit ses textes de chansons qu'elle interprète sur différentes scènes.

Claude François l'engage en tant que choriste pour chanter et danser à ses côtés lors de ses concerts. Puis elle monte un duo. Avec son partenaire, elle chante ses propres compositions et ils signent un contrat avec une grande maison de disques.

Sa vie change.

Marie-Christine prend des cours de yoga, avec Marc-Alain Descamps, et continuera pendant seize ans. A la fin de la troisième année, elle reçoit une initiation spirituelle, dans la voie du yoga. Peu de temps après, en décembre 1982, Marie-Christine commence à enseigner cette discipline et, au même moment, monte un cours de [chant holistique](#)<sup>1</sup>.

Plus tard, elle découvre que la voix peut traduire le vécu d'une personne dans l'enfance ainsi qu'au moment présent, et que cette voix peut aussi devenir un outil thérapeutique.

En 1992, Marie-Christine crée sa propre technique et constate, pour les personnes venant travailler avec elle, des changements bénéfiques sur tous les plans : santé, vie affective, vie professionnelle etc...

Elle écrit son histoire. Son premier livre [« Kristy, une mélodie du bonheur »](#) est publié.

Dans son premier CD (coffret + livret) [« Voyage dans la lumière des sons »](#) elle nous emmène dans son univers.

Grâce aux médias, elle fait connaître son travail à une audience plus large.

Aujourd'hui, Marie-Christine Reculard partage sa méthode de chant holistique en séances individuelles, anime des conférences ateliers ainsi que de nombreux stages en France, au Luxembourg et en Belgique.

---

<sup>1</sup> Holistique : global (physique, mental, émotionnel, spirituel).

# Deuxième partie :

## **PRESENTATION DE SA METHODE DE CHANT HOLISTIQUE**

La voix reflète la personnalité.  
Le déplacement des sons que nous émettons correspond à différents états de conscience.

Le registre, la « grandeur de la voix », avec ses notes limitatives, ses accidents, ses particularités, peuvent traduire le vécu d'une personne dans l'enfance ou au moment présent.

La voix n'est pas assujettie uniquement à deux cordes vocales, mais à une coordination merveilleusement orchestrée entre le plan physique, émotionnel et mental.

Si nos expériences ont pu influencer notre voix, nous pouvons grâce à un travail holistique, changer, améliorer ou guérir les schémas qui contrôlent notre vie, et agrandir nos possibilités vocales.

*La Voix et la Voie*

*S'auto - guérissent*

# Troisième partie :

## **PRESENTATION DU LIVRE** **« KRISTY, UNE MELODIE DU BONHEUR »**

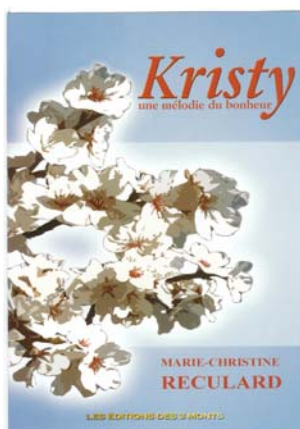
---

Marie- Christine Reculard nous offre le témoignage lumineux, sincère, de son itinéraire de vie et de son aventure spirituelle.

De ses débuts dans le show-biz à l'enseignement du chant holistique.

Par petites touches empreintes d'amour, d'ouverture aux autres, d'écoute intérieure, de compréhensions, d'événements qui souvent la surprennent, Kristy va « apprendre » et nous transmettre comment « accorder » notre âme à la simplicité d'une vie différente, harmonieuse, pour que tous nous puissions chanter notre propre mélodie du bonheur.

Ce témoignage rempli de joie de vivre nous fait prendre conscience des miracles qui peuvent nous entourer...



Les Editions des 3 Monts

160 pages

Prix : 16.50 euros

## Pourquoi ce livre a-t-il été écrit ?

*« A force de vivre des expériences surprenantes, étonnantes, parfois miraculeuses, j'ai enfin écouté ma petite voix et accepté les signes qui me disaient : « Ecris ton histoire ».*

*Un nouveau parcours vers l'inconnu s'ouvrait à moi, accompagné des éternelles peurs. Mais cette fois-ci, je n'avais plus peur d'avoir peur !*

*Il suffisait de me laisser guider par le ciel pour faire de ce livre un témoignage authentique et sincère de mes aventures spirituelles.*

*Je voulais que mon itinéraire apparaisse à l'état pur, sans artifice, libéré de tout parti pris. Pouvoir faire découvrir dans la simplicité une autre réalité, une façon différente de regarder la vie ! Montrer*

*qu'il n'y a pas d'ombre sans lumière !*

*Aider à croire que tout est possible... »*

**« La dédicace des auteurs, traducteurs ou éditeurs », janvier 2001.**

Dans le cadre de la Revue de Presse des Livres présentée sur :

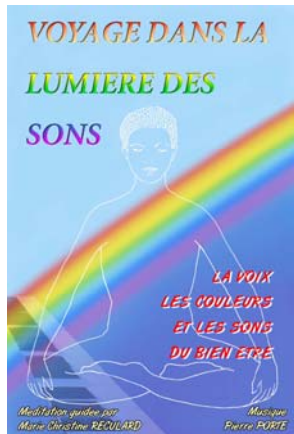
**3615 France Inter, France Info, France Culture**

**3615 Télérama, Fnac et Culture**

# voyage dans la lumière des sons

## *La voix, les couleurs et les sons du bien-être*

Coffret CD + livret



### Programme du CD :

- VOYAGE DANS LA LUMIERE DES SONS
  - RELAXATION
  - ▽ EXERCICES DE RESPIRATION
- ◆ GUIDE DE CHANT DES VOYELLES SACREES ET DES MANTRAS

*Marie Christine nous emmène dans un voyage intérieur, à travers nos états de conscience sur de très belles musiques inédites de Pierre Porte.*

- La particularité de cet itinéraire spirituel réside dans la découverte d'une musique différente pour chacun des chakras. Chaque morceau évolue essentiellement dans la tonalité propre au plexus concerné.

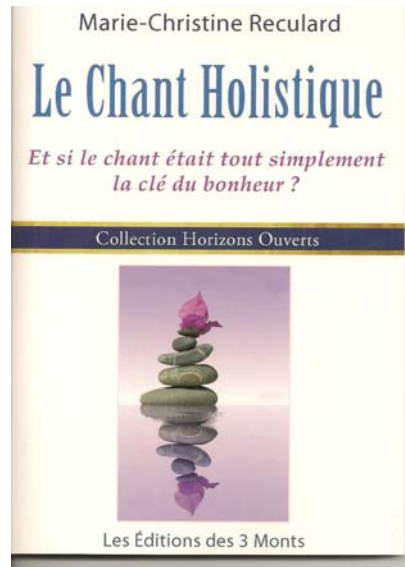
Chacun des sept chakras dévoile 2 parties dans lesquelles vous pourrez :

- Vous laisser guider et vous abandonner dans des paysages reflétant l'état de conscience traversé et relâcher ainsi votre être intérieur.
- Vous imprégner de la couleur et des sons de ce chakra, laissant l'énergie circuler et dissoudre certains blocages, non seulement sur le plan physique, mais aussi à travers les différents niveaux de conscience.

A la fin de cette harmonisation, vous pourrez visualiser un objectif qui vous tient à cœur et peut-être faire vivre un rêve.

- Une relaxation, voyage à travers le corps, vous aidera à retrouver le calme, sur le plan physique, mental et émotionnel.
- ▽ Initiation aux quatre types de respirations (abdominale, costale, supérieure ou claviculaire et dorsale).
- ◆ Guide de chant des voyelles sacrées indiennes et des mantras dont les vibrations sonores sont reconnues pour leurs effets bénéfiques dans le yoga depuis des milliers d'années.

**Un livret accompagne le CD, donnant des explications et des conseils pour bien utiliser chaque plage de disque.**



Les Editions des 3 Monts

Prix : 5.90 euros

En répondant aux questions essentielles qui m'ont été posées depuis des années en radio, télévision, presse, j'ai voulu dans ce mini livre donner un condensé de ma Méthode que je diffuse au cours de séances individuelles ou stages de week-end.

J'explique comment notre voix peut devenir un véritable révélateur de notre personnalité (dans l'enfance et au moment présent) et un outil de bien-être, d'amélioration de soi sur tous les plans.

J'évoque également la relation existant entre les notes de musique, les couleurs, les chakras, nos états de conscience et ce que nous vivons au quotidien avec quelques anecdotes ... magiques !

**Marie-Christine REculard** nous rappelle que le chant est aussi une source de bien-être et un outil thérapeutique d'épanouissement.

Elle montre ici de façon simple et directe l'étendue des bénéfices que nous pouvons en espérer.

# Quatrième partie :

## **MARIE-CHRISTINE REULARD ET LES MEDIAS**

---

Depuis la sortie de son premier livre, Marie-Christine Reculard est intervenue dans différentes émissions et à également fait l'objet de retombées presse :

### **Radios**

---

#### **EUROPE 1**

- **animée par Géraldine Carré**

- 1<sup>er</sup> novembre 1999 : émission sur « *Le yoga* »

- **animées par Marc Menant**

- 18 novembre 2000 : présentation du livre

- 28 janvier 2001 : émission sur « *Les chakras* »

- 4 août 2001 : retransmission en « Best off » de l'émission du 28 janvier 2001

- 23 décembre 2001 : émission sur « *La prière* »

- 27 août 2002 : émission sur « *La musique* »

- 10 juillet 2003 : émission sur « *Les chakras et le chant holistique* »

## RFI

- **animées par Caroline Lachowsky**

Emission *Les spiritualités du monde* : émissions sur « *La voix holistique* ».

- 16 juin 2002

- 20 juin 2002

- 21 juin 2002

## FRANCE BLEU

Emissions sur le chant holistique.

- **France Bleu Paris : animée par Christian Ledant** (février 2003)
- **France Bleu Pays d'Auvergne : animée par Nathalie Combe** (février 2003)
- **France Bleu Limousin : animée par Valérie Derrer** (31 mars 2003)
- **France Bleu Radio City : animée par Ingrid Pohnu** (16 juin 2004)
- **France Bleu Pays d'Auvergne : animée par Véronique Henri** (10 février 2007)
- **France Bleu Pays d'Auvergne : animée par Nathalie Combe** (21 février 2007)
- **France Bleu Pays d'Auvergne : animée par Patricia Farat** (5-6-7-8 mars 2007)
- **France Bleu Périgord : animée par Jean Lachambe** (4 octobre 2007)
- **France Bleu Périgord : animée par Nathalie Rivaud** (7 octobre 2007)
- **France Bleu Ile de France : animée par Stéphanie** (30 janvier 2007)
- **France Bleu Pays d'Auvergne : animée par Nathalie Combe** (20 février 2008)
- **France Bleu Périgord : animée par Nathalie Rivaud** (29 septembre 2008)

- **France Bleu Ile de France : C BON A SAVOIR « Le chant holistique » animée par Arnaud Balme et Susanna Poveda (15 janvier 2009)**
- **France Bleu Pays d’Auvergne : « le chant holistique » animée par Nathalie Combe (12 février 2009)**
- **France Bleu Périgord : « le chant holistique » animée par Emmanuelle Wiener (28 septembre 2009)**
- **Franec Bleue Alsace : « le chant holistique » animée par Lionel Bertrand (22 novembre 2009)**
- **France Bleu Pays d’Auvergne : « le chant holistique » animée par Nathalie Combe (26 février 2010)**

### ICI ET MAINTENANT

- **animée par Marie-Yolande, Jean-Claude Genel**
  - 24 avril 2003 : interview sur la méthode de chant holistique et promotion du livre.
- **31 janvier 2008 « le chant holistique » animé par Laurent Fendt**
- **23 janvier 2009 « le chant holistique » animé par Laurent Fendt**
- **21 janvier 2010 « le chant holistique » animé par Laurent Fendt**

### RMC

- **invitée de l’émission de Brigitte Lahaie sur « La voix » (29 mai 2006)**

### SUD RADIO

- **animée par Yvan Cujious (10 mars 2007)**
- **animée par Yvan Cujious et Serge Lado (23 juin 2007)**
- **animée par Victoria Valhner (17 avril 2009)**

## RTBF (BELGIQUE)

- **Le chant holistique dans « Cocktail Curieux » animée par Yasmine Boudaka**  
(5 novembre 2009)

## RCF

- **Le chant holistique animé par Laurence Siovo** (26 février 2010)

## RADIO JUDAICA

- **Le chant holistique animé par Valérie Vial** (17 novembre 2009)
- **Le chant holistique animé par Valérie Vial** (24 février 2010)

# Télévisions

---

## CHAINE SANTE VIE

Emissions sur le yoga.

- 22 mai 2000
- 24 mai 2000
- 26 mai 2000
- 28 mai 2000

- **animées par Marc Menant :**

Emission « *La voix holistique* » ; rediffusée en septembre 2002.

- 20 mars 2002 : huit diffusions de 8h45 à 00h55
- 23 mars 2002 : deux diffusions
- 24 mars 2002 (émission rediffusée en 2003 et 2004)

## ARTE

Emission «CHIC» le 24 janvier 2006 à 12H35 : « *La voix, le chant holistique* ».

## RTB

Emission « *C'est la vie en +* » le 21 mars 2007

## DIRECT 8

- 27 juillet 2009 : émission « Bien être » Thème : *Les Vacances Bien être* animée par Céline Gerbier

## **Presse**

---

### PSYCHOLOGIES (mensuel) :

- janvier 2001 : annonce de la sortie du livre

### LE MONDE DE L'INCONNU ( bimestriel) :

- février - mars 2001 : présentation du livre

### VIVRE EN HARMONIE (revue n°542) :

- mars 2001 : présentation du livre

### SOLEIL LEVANT (mensuel) : rubrique « Arts- culture »

- juin 2002 : présentation du livre

### FEMME (mensuel) : rubrique « Gérer sa forme selon son signe astral... ».

- août 2002 : article dans le supplément « Spécial voyance »

**MADAME FIGARO** (hebdomadaire) : rubrique « Forme »

- octobre 2002 : article « La voix du bien-être ».

**AGENDA PLUS** ( mensuel belge) :

- mars 2003 : présentation du livre

**BIOZEN** ( trimestriel ) : rubrique « Beauté Santé »

- avril 2003 : article « La voix de la guérison ».

**MARIE CLAIRE** ( mensuel ) : rubrique « Santé-Info »

- avril 2004 : article « Découvrons notre autre voix » page 302.

**L'EXPRESS** ( hebdomadaire ) : rubrique dossier

- semaine du 7 au 13 juin 2004 : article « Le fabuleux pouvoir de la voix »

**SOLEIL LEVANT**

- septembre 2005, article : « Le chant holistique, la voix reflet de soi »

**WOLU NEWS** (mensuel Belge)

- septembre 2005, article : « Le chant autrement »

**BIO INFO** (mensuel Belge)

- octobre 2005, article : « La voix et la voie »

**MADAME FIGARO**

- 12 novembre 2005, article : « Chantons sous la pluie »

## **FEMME ACTUELLE**

- du 22 au 28 mai, article : « On se met au chant... Mais comment ? »  
« Voyage dans la lumière des sons »

## **DAUPHINE LIBERE**

- 24 mai 2006, article : « Un travail sur la voix »

## **BIO CONTACT** (mensuel)

- juin 2006 : « Dossier sur les émotions, le chant holistique »

## **REUSSIR LE PERIGORD**

- 28 septembre 2007

## **BIO INFO** (mensuel Belge)

- octobre 2007, article : « La voie de la voix »

## **MARIE FRANCE**

- décembre 2007 : article « La voix médecin »

## **LA DEPECHE**

- 2 avril 2008 : page 1 article « Claude François lui a ouvert la voix »  
page 25 article « Après la folie CloClo, j'ai trouvé ma voix »

## **BIO INFO** (mensuel Belge)

- novembre 2009, article : « Le chant holistique »

**LE SOIR** (quotidien Belge)

- 3 novembre 2009 « Trouver sa voix pour trouver sa voie » animée par Laila Hadi.

**PLEINE VIE** (mensuel)

- décembre 2009 MODE-BEAUTE « C'est pour nous » le chant holistique par Catherine George-Hoyau

## Stages

---

Depuis juillet 2001, Marie-Christine Reculard anime des stages à :

Depuis juillet 2001, Marie-Christine Reculard anime des stages à

: - **France :**

**Paris**

**Clermont-Ferrand**

**Haguenau**

**Toulon**

**Sarlat**

**Bordeaux**

**Toulouse**

**Nantes**

**Gap**

**Dunkerque**

**Aix en Provence**

**Larzac**

**Drôme**

- **Etranger :**

---

**Belgique (Bruxelles)**

**Luxembourg**

**Egypte (croisière sur le Nil)**

**Espagne (croisière sur le Guadalquivir)**

## Conférences –Ateliers

---

- 27 novembre 2006 5 février 2004 : « *Le Chant Holistique* », librairie les 100 ciels, Paris 11<sup>ème</sup>.
- 18 Février 2005 : « *Le chant holistique* », librairie Lyre-L'êtré, Clermont-Ferrand.
- 22 / 30 Janvier 2005 : « *La voix, les couleurs et les sons du Bien-Être* », croisière sur le Nil avec Jean – Claude GENEL.
- 27 Novembre 2004 : « *Le Bien-Être par la voix, les sons, les couleurs et les chakras* », librairie « Les 100 ciels ».
- 27 Février 2004, « *Le Chant Holistique, la voix reflet de soi* », librairie lyre-l'êtré, Clermont-Ferrand.
- 5 février 2004 : « *Le Chant Holistique, la voix reflet de soi* », librairie les 100 ciels, Paris 11<sup>ème</sup>.
- 13 décembre 2003 : « *Le Chant Holistique, la voix reflet de soi et les principes de réharmonisation* » avec Jean-Claude Genel, salle Adyar paris 7<sup>ème</sup>.
- 25 octobre 2002 : conférence sur le thème : « *Le Chant Holistique, la voix reflet de soi* », librairie « Les 100 ciels ».