

CHEZ NOUS, C'EST COMME ÇA.

MANTRA 05 · LA NORME

La musique d'abord

« La musique est le cœur du rituel collectif. Elle structure l'énergie et relie les corps. »



Participe avec nous
pour créer cet espace
sécuroitaire

LES 4 GESTES CLÉS

- Écoute réellement la musique
- Évite les conversations excessives
- Respecte les moments forts et les silences
- Laisse-toi guider par le rythme

COMMENT L'APPLIQUER

Ferme les yeux un instant, laisse le son prendre toute la place. Bouge avec le rythme — fais confiance au DJ et au moment.

POURQUOI L'APPLIQUER

L'intention collective : tout le monde est là pour la musique. Une connexion plus profonde avec la piste et l'énergie partagée.

QUAND L'APPLIQUER

Quand tu es dans ta tête plutôt que dans la musique. Pendant une montée ou un silence. Quand tu résistes au flow.

CE QUE CELA IMPLIQUE CONCRÈTEMENT

- Écouter réellement la musique, pas seulement l'utiliser comme ambiance
- Éviter de couvrir le son par des conversations excessives
- Respecter les moments forts, les silences et les montées
- Se laisser guider par le

CADRE LÉGAL

Les organisateurs ont une obligation légale de sécurité envers les participants (Code civil du Québec, art. 1457). Chaque participant est responsable de ses propres actes.

5D-PG



S.O.U.L. Montréal
Spirit Of Underground Living

[soulmontreal.com/fr/
mantra-05-musique-dabord](https://soulmontreal.com/fr/mantra-05-musique-dabord)

