

Lettre interactive, des liens pour en savoir plus

Page 2 :

Cours, stages et formations : **Nadège Bressy**
et Béatrice Viard

Page 3 :

Les événements culturels

Page 4 :

Notre invitée de l'année : **Annie Rumani**

Page 5 :

L'édito de Béatrice Viard

Adieux à **Peter Hersnack et TKV Desikachar**

Page 6 :

Nouvelles de l'Association

Page 7 :

Nous éditons Les Cahiers de Présence d'Esprit

www.presencedesprit.org

contact@presencedesprit.org

Présence d'Esprit

Lettre aux Amis n° 16 - Septembre 2016

Maison d'Amis - 28 Cours Maurice Trintignant - 84290 Sainte Cécile les Vignes

Un yoga praticable par tous, qui ne recherche pas la performance, mais se propose de favoriser un bon fonctionnement du corps par une pratique corporelle qui privilégie la circulation des grands courants vitaux (sanguin, lymphatique, nerveux, respiratoire...).



Horaires des cours hebdomadaires

Lundi	19h30	Béatrice Viard Stéphanie Lehu
Mardi	12h30	Nadège Bressy
Jedi	9h30	Nadège Bressy

Les professeurs de Présence d'Esprit vous proposent

2 Week-ends à LYON animés par Béatrice Viard

Salle d'EPY 22 rue Ornano, 69001 Lyon

Week-end 1 : AU-DELA DU CORPS, autour de la Taittirīya upanisad

5 et 6 novembre 2016 à EPY

Au-delà du corps de nourriture, le corps d'énergie ; au-delà le corps de pensées, puis celui de la personnalité profonde et le corps émotionnel.

Ainsi la Taittirīya Upanisad décrit l'homme, chacun de ces corps étant symbolisé par un oiseau en vol. Desikachar nomme ces corps des matrices, comme si elles avaient la capacité de se donner mutuellement le jour. Nous nous nourrirons de cette grande métaphore pour pratiquer et méditer sur cet entrecroisement vivant qui nous constitue.

Week-end 2 : LE SOUFFLE

11 et 12 mars 2017

Le souffle c'est bien plus que la respiration. C'est le levain dans la pâte, le ferment, ce qui en nous de secret et de profond soulève la matière. L'expression qui dit « avoir du souffle » sait bien ce qu'elle dit. Toute posture est ouverture du corps et offrande à son libre jeu. Ou devrait l'être. Je me demande si parfois les « techniques » de prānāyāma ne risquent pas aussi de lui être contraire et de réprimer la puissance qui nous anime. Nous aurons deux jours pour réfléchir ensemble et expérimenter.

Pour chaque Week-end :

Horaires : samedi 10h / 13h et 14h30 / 18h
dimanche 9h / 12h30 et 14h / 16h 00

Prix : 135 €

Arrhes de réservation 50 €, à envoyer à EPY formation avant le 15 octobre (28 cours Maurice Trintignant, 84 290 Sainte Cécile les vignes) pour « Au-delà du corps », et le 15 février 2017 pour le « Le souffle ». Contact : beatrice.viard@wanadoo.fr

3 Matinées yoga à SAINT CECILE animées par Nadège Bressy

Pratique posturale,

prānāyāma et temps d'assise :

12 novembre 2016, 5 février et 20 mai 2017

30 € la matinée de 9h à 12h15

Yoga et Alimentation Vivante

Un court séjour pour se ressourcer, expérimenter, se détendre. Accessible à tous, cette pause automnale permet de retrouver forme et équilibre.

Les 19 et 20 novembre 2016

à La Maison d'Amis à Ste Cécile-les-Vignes
Nadège Bressy, diplômée de l'Institut Français de Yoga et Sabrina Turquetil, Praticienne de Santé Naturelle
Renseignements et inscriptions :

Tél. 06 83 28 80 20 - info@nadege-bressy.com
www.nadege-bressy.com
www.sejours-detox.com

Les événements culturels à la Maison d'Amis

Aude Leduc artiste peintre et art-thérapeute propose 2 ateliers gratuits pour nous faire découvrir son travail :
samedi 17 septembre pour les enfants de 9 h 30 à 10 h 30
et **samedi 5 novembre** pour les adultes de 9 h 30 à 11 h.
Le matériel est fourni.

Nous vous invitons autour d'elle le **dimanche 18 septembre** à 18 h 00 autour d'un verre.

Contact 06 60 44 52 27 - aude.leduc@laposte.net

Festival Contes et Rencontres

Dimanche 4 décembre à 17 h 30

Sophie Deplus, Yonige et contes de disparitions au Japon

Adaptation de l'ouvrage éponyme paru en 2010 au Bon Pied. Environ 100 000 personnes s'évaporent chaque année au Japon. Disparitions volontaires ou contraintes, parfois salvatrices, souvent étranges. Puisant leur inspiration dans le Japon des disparus, lectures et contes offrent ici une voix poétique à des personnages au destin peu commun.

www.mondoral.org/contesetrencontres



Concert du Doubs String Quartet

- Haydn J. - Quatuor en fa dièse mineur, op50, n°4
- Schostakovitch D. - Quatuor en ut mineur, op110, n°8
- Entracte
- Mendelssohn F. - Quatuor en la mineur, op13, n°2



Jeudi 5 JANVIER 2017 - 20 H Entrée : 13 €

Les petites fables loufoques

Samedi soir 20 avril à 19 h 00

Tout public à partir de 12 ans
13 €

De la sagesse à l'absurdité
De l'humour à la gravité
De la légèreté à la profondeur
Ou l'inverse ?



Ces « Petites Fables Loufoques » font partie des récits populaires qui portent une sagesse accessible à tous.

Je les ai choisies car elles me touchent toutes de différentes manières :

Le brahmane qui entre dans un processus fantasmagorique et s'éloigne du présent ...

Le roi qui s'abandonne au sommeil et confie sa vie à son valet ...

Le laboureur qui cultive son champ à en perdre sa femme, la femme qui cultive son désir à en perdre son bien ...

Les frères ivres de leur savoir avec leur tête bien pleine mais qui ne suffit pas à préserver la vie ...

Toutes ces histoires simples encouragent une proximité complice avec le public. Elles sont à la fois drôles et profondes.

Elles sont toujours reliées à la tradition populaire de l'Inde et puisent dans la richesse expressive du Kathakali (théâtre dansé de l'Inde du Sud).

La musique accompagne ce voyage entre tradition et modernité.

Ce spectacle a été joué au Théâtre Espace 44 à Lyon en mai 2014 pendant une semaine.

Annie Rumani

Tel 06 21 35 45 38

www.mayacie.wordpress.com

Annie Rumani, une artiste en mouvement

J'ai pratiqué et dansé sur scène la danse contemporaine puis la danse indienne traditionnelle Kathakali depuis 35 ans.

Mon travail artistique a pris des chemins auxquels je ne m'attendais pas et depuis 1993 je donne des spectacles de **conte et danse** pour tous publics en prenant l'Inde, sa mythologie et ses contes populaires de sagesse comme base.

J'ai pratiqué le Yoga et les pratiques somatiques et je suis devenue **Praticienne Body Mind Centering®** en 2010 et me suis aussi formée au développement moteur naturel du nourrisson.

Ainsi l'enseignement que je propose est enrichi de toutes mes expériences du vivant dans diverses situations.

APPROCHE DU BODY-MIND CENTERING®

Le Body Mind Centering® est une approche sensible et motrice du corps conçu par Bonnie Bainbridge Cohen, danseuse, chercheuse en mouvement et thérapeute américaine.

Son approche somatique, (corps vécu) s'appuie sur l'anatomie et la physiologie de notre corps vivant, sur les sciences, sur l'art et le champ créatif.

Cet outil très fluide ouvre un espace de questionnements divers et d'explorations multiples qui permettent l'ouverture de nouveaux chemins en soi.

Le BMC® peut s'intégrer à d'autres pratiques.

Dans les séances, il y a : explorations guidées du corps, mouvement libre, expériences du toucher, partage d'expériences.

Le BMC® éveille la conscience à un niveau cellulaire et développe une plus grande autonomie par la reconnaissance de notre ressenti.



Week-end de Body Mind Centering®

Les 8 et 9 avril 2017

- Du samedi 10 h au dimanche 16 h 00
- Enseignement 135 euros le week-end
- Pour les internes : 40 € avec petit déjeuner pour la nuit
- Repas tiré du sac / ouvert à tous

Inscriptions : mayaspectacle@yahoo.fr

L'édito de Béatrice Viard

Adieux à Peter Hersnack et à TKV Desikachar

Peter, mon ami

Tu étais une personne à part et tu avais le cœur si pur.

Tu avais quand tu es parti, un air de grande discrétion, de grande proximité avec toi-même et un imperceptible sourire comme si tu t'excusais et nous disait de continuer sans toi.

Alors à nous de vivre, à nous de décortiquer, de creuser et de méditer ton enseignement comme tu l'as fait pendant de si longues années avec celui que tu a reçu de Desikachar.

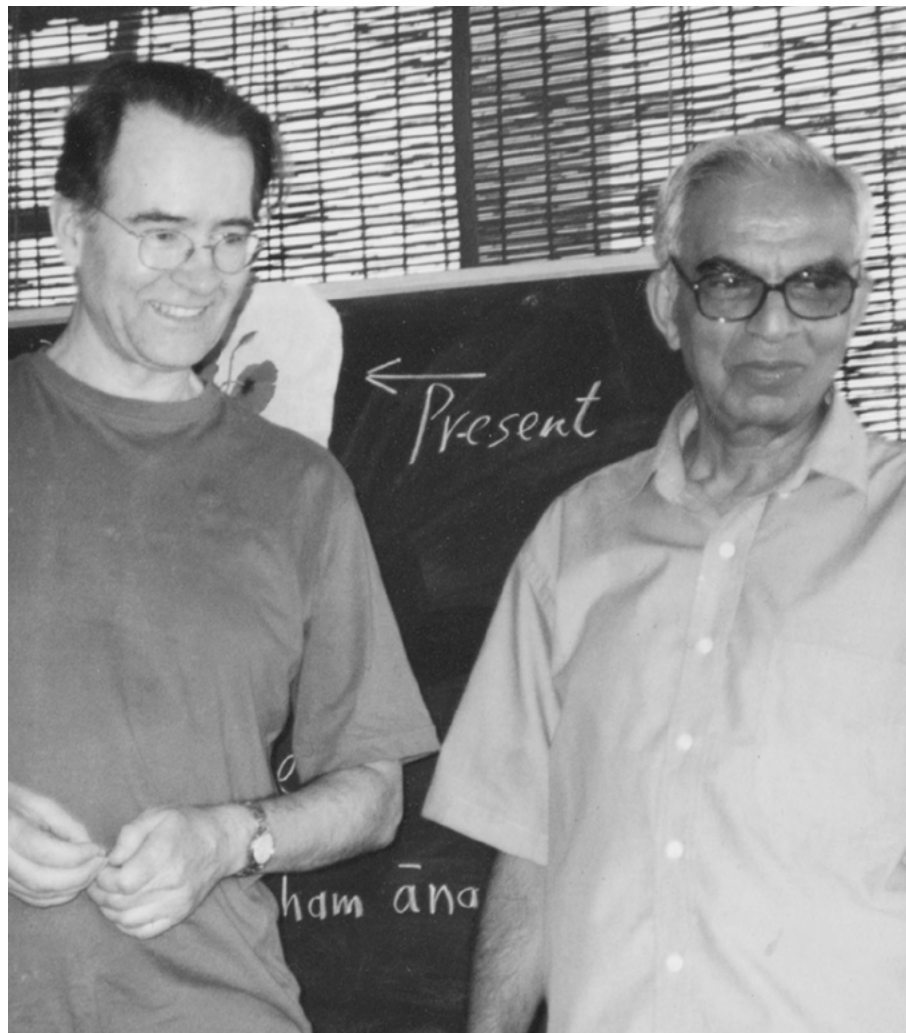
Je ne peux pas parler de toi sans parler de ton immense attachement à Desikachar. Tu avais tant de reconnaissance, de respect et d'affection à son égard.

Le yoga nous dit que la clarté de la perception est la preuve d'un esprit serein. Tu faisais plus que l'enseigner, il y avait si peu d'écart entre ce que tu essayais de nous transmettre et ce que tu étais. La particularité de ton enseignement tenait à ta prise en compte de la vie dans ses formes les plus modestes. À l'écart de la codification, à laquelle le yoga n'échappe pas toujours, tu enseignais une expérience du sensible.

Tu as intitulé un de tes livres *La Chair vivante*. C'est spécial, souvent on parle du corps comme d'un ensemble organisé de parties, soutenu par une anatomie et une physiologie, perceptible par les sens ; mais la chair c'est bien plus mystérieux. C'est ce qui ressent, ce qui éprouve, ce qui est affecté ... et ce qui a de l'affection aussi. Et c'est à notre chair vivante que tu t'adressais quand tu guidais une pratique. Tu étais d'une immense créativité pour nous conduire vers la profondeur.

Au début de ce mois d'août 2016 Sri TKV Desikachar est parti lui-aussi. La différence si vivante entre ses élèves - pour beaucoup encore formateurs à l'IFY - m'invite à saluer avec un profond respect celui qui a eu le souci de développer les potentiels de chacun plus que d'imprimer sa propre marque. Restons fidèles à son humour, sa générosité, son amicalité, son exigence et à ce que nous avons reçu, directement ou indirectement, de son enseignement. Si peu que cela soit, prodiguons lui nos soins, faisons le fructifier et grandir. C'est ainsi qu'une tradition reste vivante et cela est de notre responsabilité.

Que leur mémoire à tous deux nous anime toujours.



Nouvelles de l'association : nourriture, yoga, méditation et ayurveda



De nouvelles amitiés remodelent les contours de l'association. Jacqueline Colon, assistante de Béatrice pour la dernière formation, pourrait bien rejoindre l'équipe cuisine, à côté de René Lathuraz et d'Annabelle Maréchal. Anna Roizenberg partage la méditation avec Annabelle depuis de longues années et envisage des projets avec nous. Nous partons tous les cinq en **Février 2017, dans le Kerala en Inde du sud** pour un séjour d'étude et d'expérimentation dans le Ayurveda Resort du docteur Bose. Les projets pour le futur sont multiples. Pour cette année Annie Rumani est notre invitée. C'est une connaissance de longue date et nous vous invitons à noter les dates du WE de **Body Mind Centering®** qu'elle va animer et de son spectacle. Un cahier de **Présence d'Esprit en hommage à Desikachar** est en cours d'élaboration et sortira au printemps. Deux promotions de formation sont en cours. Stéphanie Lehu interviendra en alternance avec Béatrice pour le cours du lundi soir.

Les Cahiers de Présence d'Esprit

N° 1 YOGA & STRESS
de Peter Hersnack 18 €

N° 2 : TRADITION INNOVATION
avec François Julien, Bernard Bouanchaud, Peter Hersnack,
François Lorin, Claude Maréchal 18 €

N° 3 : LA CHAIR VIVANTE
Exploration de la physiologie du yoga de Peter Hersnack 18 €

N° 4 : LES CRÉATIONS DU CORPS ET DE L'INCONSCIENT
de Christiane Berthelet Lorelle EPUISE

N° 5 : YOGA ET SANTÉ ÉNERGÉTIQUE
de Michel Alibert - 18 €



N° 6 : LA DIMENSION RELATIONNELLE DU YOGA
de Laurence Maman et Hellfried Krusche 18 €

N° 7 : PROPOS SIMPLES SUR LE YOGA
de Christiane Berthelet Lorelle, Mekhala Desikachar,
Françoise Mazet,
Simone Moors, Martyn Neal et Béatrice Viard 18 €

N° 8 : AU DELA DU CORPS
TKV Desikachar et Peter Hersnack
Voyage à Madras raconté par Béatrice Viard 20 €

N° 9 : YOGA-SŪTRA DE PATAÑJALI
Traduction et commentaire de Frans Moors 25 €

N° 10 : SILENCE ET SOLITUDE
de Marie Françoise Garcia et Noël Dauvel 18 €

N° 11 : PAROLE DE CORPS
de Carla Bartholomé et Esther Berko 18 €

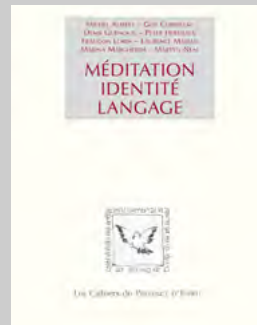
N° 12 : LE YOGA UN TEXTE UNE PRATIQUE
Composé d'articles des formateurs de l'IFY 20 €

N° 13 : ON NE SAIT PAS CE QUE PEUT LE CORPS
de Béatrice Viard, accompagné du CD
Le goût de la posture de Marie Hélène Roinat 25 €

N° 14 : LIVRET DE CHANT
DU YOGA-SŪTRA DE PATAÑJALI
de Martyn Neal accompagné de 2CD 30 €

N° 15 : MÉMOIRE ET CHANGEMENT
de Lina Franco 18 €

N° 16 : MÉDITATION IDENTITÉ ET LANGAGE
Recueil d'articles de formateurs de l'IFY, d'un
linguiste et d'un philosophe 20 €



Cahier n° 16 : MÉDITATION IDENTITÉ LANGAGE

Selon Guy Cornillac, linguiste, dans le tissu perceptif que le monde offre à nos sens, le langage, déjà installé en nous, découpe les unités de sens qui vont forger nos représentations. Comment penser alors une phrase de la méditation que le *Yoga sūtra* dit «sans les mots» ?

Voici la question de départ de ce cahier, sur laquelle s'articule avec beaucoup de précision, l'article de Laurence Maman, *Un bain de parole*. Pour Michel Alibert, le Nom murmuré devient lui-même une clé qui ouvre le monde. Pour Peter Hersnack, la méditation semble bien proche de cette perception sans mot.

À ce thème socle, s'entrecroise un autre qui pose la question de l'*identité* qui est au cœur de la méditation du yoga, mais c'est un philosophe, Denis Guénoun qui nous demande de tendre l'oreille à une parole autre, peut-être pour nous comprendre nous-mêmes.

Je remercie aussi Marina Margherita et Martyn Neal pour la simple vérité de leur propos. Elle a un effet de démystification qui m'apparaît utile dans un contexte qui fait parfois de la méditation une chose compliquée ou une tentative exclusive de faire le vide ou comme de toutes choses, une marchandise, alors qu'elle est avant tout une qualité naturelle de l'être humain. L'article de François Lorin est le petit grain de sable toujours bien venu pour réveiller les certitudes.

LES CAHIERS DE PRÉSENCE D'ESPRIT

sont en vente sur le site :
www.presencedesprit.org

Ou par correspondance à :

LES CAHIERS DE PRÉSENCE D'ESPRIT
28 Cours Maurice Trintignant
84290 Sainte Cécile les Vignes
04 90 29 53 06
contact@presencedesprit.org

Frais de port :

De 1 à 2 cahiers : 5 €

De 3 à 7 cahiers : 7 € / plus de 8 cahiers : gratuit