

# Présence d'Esprit

Lettre aux Amis n° 17 - mars 2017



En février : Au Kerala, dans la clinique du docteur Bose.  
Une partie de l'équipe de Présence d'Esprit est  
en Inde pour un voyage d'étude et  
à visée thérapeutique

Maison d'Amis - 28 Cours Maurice Trintignant - 84290 Ste Cécile les Vignes  
[www.presencedesprit.org](http://www.presencedesprit.org) - [contact@presencedesprit.org](mailto:contact@presencedesprit.org)

*Bientôt le printemps  
reviendra*

Avril : gros plan sur **Annie Rumani**  
- Les 8 et 9 : 2 jours de voyage dans le ressenti du  
corps avec la technique Body Mind Centering®  
- Le dimanche 29, spectacle de Contes Indiens  
Mai : yoga et alimentation vivante  
Les 20 et 21 animé par **Nadège Bressy** et **Sabrina  
Turquetil**  
Juin : sortie du livre sur **TKV Desikachar**  
Octobre : un événement exceptionnel, du 17 au 22  
retraite méditative avec **Laura Bridgman**

## Annie Rumani à la Maison d'Amis



### **Week-end de Body Mind Centering®**

Les 8 et 9 avril 2017

Cette approche sensible et motrice du corps, conçue par Bonnie Bainbridge Cohen, danseuse, chercheuse en mouvement et thérapeute américaine, éveille la conscience à un niveau cellulaire et développe une plus grande autonomie par la reconnaissance de notre ressenti.

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

### **Spectacle de Contes Indiens**

Dimanche 29 avril à 19 h

Tout public à partir de 12 ans : 13 €

De la sagesse à l'absurdité, de l'humour à la gravité,

Ces **Contes Indiens** font partie des récits populaires qui portent une sagesse accessible à tous. Ils puisent dans la richesse expressive du Kathakali (théâtre dansé de l'Inde du Sud). La musique accompagne ce voyage entre tradition et modernité.

Annie Rumani - T. 06 21 35 45 38  
[www.mayacie.wordpress.com](http://www.mayacie.wordpress.com)

## Nagède Bressy vous propose

### **Yoga et Alimentation vivante**

Les 20 et 21 mai à La Maison d'Amis à Ste Cécile

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

Prix : 200 € repas inclus



### **Matinée yoga le 20 mai**

**Pratique posturale, prānāyāma et temps d'assise** : les personnes peuvent suivre la matinée sans faire le week-end Alimentation vivante.

30 € la matinée de 9h à 12h15

Nagède Bressy, diplômée de l'Institut Français de Yoga et Sabrina Turquetil, Praticienne de Santé Naturelle -  
Renseignement et inscription : T. 06 83 28 80 20  
[info@nadege-bressy.com](mailto:info@nadege-bressy.com) - [www.nadege-bressy.com](http://www.nadege-bressy.com)  
[www.sejours-detox.com](http://www.sejours-detox.com)

# Retraite de méditation conduite par **Laura Bridgman**

## Vision pénétrante et conscience



**Laura Bridgman** a été ordonnée nonne Siladhara par Ajahn Sumedho en 1995 et a vécu dans les monastères d'Amaravati et de Chitthurst pendant 18 ans jusqu'à ce qu'elle parte pour vivre comme nonne indépendante en 2010. Durant ces 10 dernières années elle a effectué de longs séjours auprès de l'enseignant Birman Sayadaw U Tejnyiya. En 2015 Laura a quitté la tradition monastique afin de pouvoir suivre le chemin spirituel de l'école Cœur de Diamant (Ridhwan)

qui intègre à la fois principes et pratiques soufies et bouddhistes.

**SA PRÉSENCE PARMİ NOUS EST UN ÉVÈNEMENT.**

**A propos de la retraite :** Pendant 5 jours, en hébergement complet, elle offre l'opportunité de développer la méditation **Vipassana** ou « **vision pénétrante** ». C'est une pratique de recherche et d'attention qui s'approfondit au fil du temps, c'est la raison pour laquelle il vous est demandé de rester pendant toute la durée de la retraite.

### Le Noble Silence

La pratique du Noble Silence signifie de ne s'engager dans aucune conversation à moins que cela ne soit réellement nécessaire. Cela commencera à partir de la première session de méditation jusqu'à l'après-midi du dernier jour pour soutenir l'état de contemplation intérieur. Laura donnera des exposés et des méditations guidées et elle laissera aussi un temps pour les questions et les commentaires sur la pratique de la méditation.

Elle s'entretiendra avec chaque personne en petits groupes à 2 reprises pendant environ 10 mn et elle offrira un accompagnement personnel. Elle pourra aussi offrir la possibilité d'entretiens supplémentaires.

**Les 7 préceptes :** Ils sont une pratique de non-violence, de conscience et de renoncement. Laura aimerait que vous les suiviez pendant toute la durée de la retraite. Les préceptes sont :

- **1. Non-violence :** ne pas prendre intentionnellement la vie d'aucune créature vivante.
- **2. Confiance :** ne pas prendre quelque chose qui n'aurait pas été donné.
- **3. Chasteté :** se retenir de toute activité sexuelle.
- **4. Parole Juste :** Respecter le Noble Silence pendant la retraite.
- **5. Sobriété :** ne prendre aucun intoxicant ni drogue.
- **6. Modération :** ne pas se maquiller, ne pas porter de bijoux ou de vêtements inappropriés, ne pas écouter ou jouer de la musique. Ne pas utiliser les téléphones portables ou internet sauf en cas d'urgence.
- **7. Vigilance :** se restreindre à ne pas se réfugier dans le sommeil.

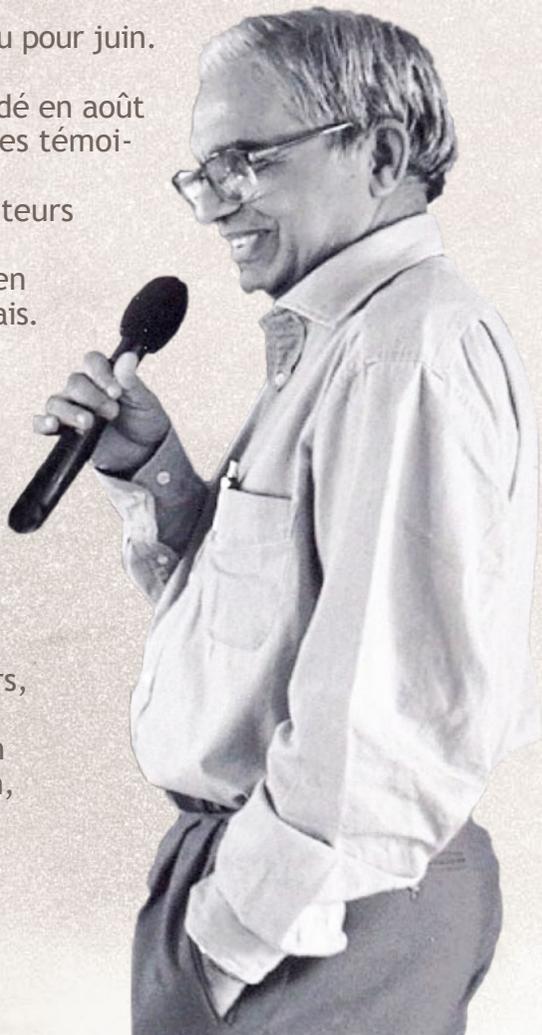
**L'Enseignement :** En terme de guidance, je commence normalement par quelques éléments clé pour la pratique de **Vipassana**, au début pour se souvenir et contempler chaque expérience comme étant « un processus naturel ». Nous explorons les pensées et les sentiments qui leur sont associés. Tout au long du processus, j'offre une guidance en stabilisant et en soutenant une vigilance détendue. Cette intention permet de s'ouvrir aux expériences telles qu'elles s'élèvent dans l'objectif de les connaître pleinement et de trouver sa place au milieu d'un courant puissant. Alors il devient possible de voir les cycles des pensées, les perceptions, les états mentaux et les réactions physiques. Sans juger ni rejeter, nous commençons à expérimenter comment une attention discriminante permet une compréhension directe de la nature de l'esprit.

**Inscriptions et modalités :** télécharger la fiche avec le lien ci-après : [www.presencedesprit.org](http://www.presencedesprit.org)

## Hommage à TKV Desikachar

Le Cahier 17 est prévu pour juin. C'est un hommage à TKV Desikachar, décédé en août dernier. Il recueille des témoignages de nombreux formateurs et instructeurs de yoga qui ont été ses élèves. Il sortira en bilingue français/anglais.

Participant au livre  
François Lorin,  
Claude Maréchal,  
Laurence Maman,  
Michel Alibert,  
Martyn Neal,  
Sriram,  
Michel Nicolas,  
Marina Margherita,  
Frans et Simone Moors,  
Lucia Almini,  
Lakshmi Ranganathan  
Raghu Anantanarayan,  
Hellfried Krusche,  
Malek Daouk,  
Elisabeth Petit-Lizop,  
Peter Hersnack.



## 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 Bartholomée 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 €

les cahiers de Présence d'Esprit sont en vente sur le site : [www.presencedesprit.org](http://www.presencedesprit.org)  
Ou par correspondance 28 Cours Maurice Trintignant - 84290 Ste Cécile les Vignes 04 90 29 53 06  
[contact@presencedesprit.org](mailto:contact@presencedesprit.org)

Frais de port : 1 à 2 cahiers : 5 € - De 3 à 7 cahiers : 7 € - plus de 8 cahiers : gratuit