

L'édito de Béatrice Viard

Résidences d'Artistes

Michèle Goddet

Brigitte Cirila

Yoga / Stages printemps - été 2015

**Formation professeurs**

début août 2015

Les prochains spectacles

Les Cahiers de Présence d'Esprit

Prochaine parution :

*Méditation, Identité, Langage*

[www.presencedesprit.org](http://www.presencedesprit.org)

[contact@presencedesprit.org](mailto:contact@presencedesprit.org)

**Présence d'Esprit**

Lettre aux Amis n° 14 – Mars 2015

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



# L'édito

Fil des jours et du temps, fil de l'épée qui tranche dans les possibles et sculpte les formes de la vie, fil de l'eau qui nous donne la force de son courant ; sur une crête entre yoga et évènements culturels, l'histoire de la Maison d'Amis et de l'Association Présence d'Esprit continue de se tisser.

Deux formations à l'enseignement du yoga sont en cours, dont l'une entame sa cinquième et dernière année. Une nouvelle promotion démarrera à la fin du mois d'août et se déroulera entièrement à Sainte Cécile. Ainsi de nouveaux professeurs pourront s'adjoindre à Nadège et Béatrice et de nouveaux cours être ouverts.

Nous proposons 3 jours de formation sur l'enseignement du yoga aux enfants, les 23, 24 et 25 mai, animés par Béatrice Viard.

L'évènement marquant de l'automne a été le premier Festival de la Maison d'Amis, regroupant un spectacle – en connivence avec le théâtre du Sablier d'Orange – des visionnages de films documentaires, des ateliers de méditation et de communication non violente (CNV) et une superbe marche dans les Dentelles de Montmirail. Trois jours de rencontres et de bonheur. Nous souhaitons le reconduire dans deux ans.

Nous avons aimé réitérer la résidence de musiciennes avec Margo Lathuraz et Mathilde Villevière et leur concert du 3 janvier. Nous projetons cette année une résidence de 15 jours avec une comédienne chère à notre cœur, Michèle Goddet, pour la reprise de son spectacle *Bruegel, Bill et moi*, dont elle donnera deux représentations les 18 et 19 avril.

## La Maison d'Amis accueille 2 résidences d'Artistes

**Michèle Goddet**, vous la connaissez bien sûr, vous l'avez vue dans *L'ivresse du Pouvoir* de C. Chabrol, dans *Mademoiselle Chambon* de S. Brizé et plus récemment dans *Le Skylab* de J. Delpy ou dans *Mon âme par toi guérie* de F. Dupeyron. Mais c'est surtout une grande actrice de théâtre et elle nous fait le plaisir de venir en résidence à la **Maison d'Amis du 3 au 17 Avril - Représentations le samedi 18 avril à 19h30 et le dimanche 19 avril à 17 heures**



**Brigitte Cirila**, chanteuse, metteur en scène, chef de chœur a toujours aimé les chemins de traverse. Elle dirige la Cie professionnelle Voix Polyphoniques, Indéchiffrables [www.voixpolyphoniques.org](http://www.voixpolyphoniques.org) et s'associe régulièrement avec Indéchiffrables, association de choristes amateurs. La Belle Equipe, l'un des 2 chœurs de l'association, ensemble vocal à voix égales composées de 8 choristes se consacre à des répertoires inédits a capella d'ici et d'ailleurs revisités par des compositeurs d'aujourd'hui.



En résidence à la **Maison d'Amis du 11 au 17 mai**  
**Représentation le samedi 16 mai à 19h00**

# Programme Yoga printemps - été

Du 20 au 25 avril :

## JOIE ET VITALITE PAR LE YOGA ET L'ALIMENTATION VIVANTE

6 jours animés par **Emmanuelle Dontenwill** et **Bérengère-Emma Foyard**



Ce stage a pour but d'allier les bienfaits du yoga à ceux d'une cuisine vivante. Loin de tout dogme, vous découvrirez de nouvelles clefs et pratiques que chacun pourra s'approprier à son rythme et en fonction de ses besoins : découvrir les super aliments de l'automne, prendre soin de sa flore intestinale, expérimenter des postures qui activent digestion et élimination...

Arrivée : le 20 avril à partir de 9h30

Départ : le 25 avril après le petit déjeuner

**Enseignement et repas : 375 €**

*Hébergement : 195 € en chambre partagée,*

*245 € en chambre individuelle*

Du 23 au 25 mai :

## L'ENSEIGNEMENT DU YOGA AUX ENFANTS

3 jours animés par **Béatrice Viard**



Ce stage s'adresse à des professeurs de yoga ou à des élèves en formation. L'enseignement du yoga aux enfants est très spécifique, mais il se doit de leur transmettre tous les aspects du yoga. À ce titre il est un très bel outil d'éducation.

Arrivée le 23 mai avant 10h00

Départ le 25 mai à 17h00

**Enseignement : 190 €**

*Pension complète : 149 € en chambre partagée, 161 € en chambre seul sans douche, 171 € en chambre seul avec douche.*

*Pour les externes, repas à l'unité : 15 euros.*

DU 22 au 25 JUIN :

## YOGA

## VIE PARTAGÉE ET MÉDITATION

4 jours animés par **Béatrice Viard**



Le yoga nous parle d'un temps hors du temps, d'un instant plein, immobile, nourrissant. Je fais l'hypothèse que le temps s'arrête par le réajustement à son *svadharma* et que la méditation a une grande place à tenir pour ce réajustement.

Dès lors comment choisir nos objets de méditation ? Nos outils seront : l'étude de quelques *sūtra*, des pratiques, du chant, des *prānāyāma* et des méditations.

Nous n'étudierons que 5 heures par jour et n'oublierons pas d'aller nous promener.

Arrivée le 21 juin entre 18h00 et 20h00

Départ le 25 juin à partir de 14h00

**Enseignement : 220 €**

*Hébergement : 190 € avec petits déjeuners.*

*Les repas ne sont pas compris, ils seront improvisés en commun.*

Du 30 juillet au 3 août  
**ANALYSE DE LA POSTURE**  
4 jours avec **Michel Alibert**



Nous allons revenir ensemble sur les grands fondamentaux des différents types de postures et sur les exigences qu'elles requièrent pour ne pas leur « échapper », mais bien s'y donner, chacun le plus complètement possible, en comprenant ce qu'on y cherche.

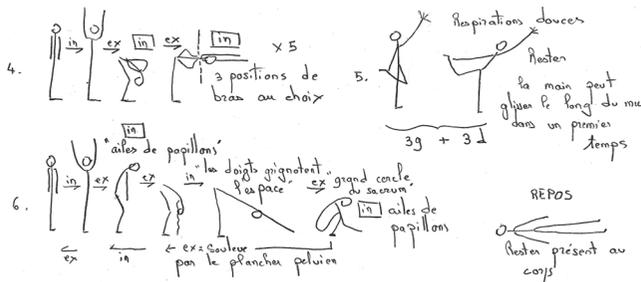
*Quelques places encore disponibles.*

Arrivée le 30 juillet avant 14h30  
Départ le 3 août à 14h30

**Enseignement : 250 €**

*Pension complète : 268 € en chambre partagée,  
292 € en chambre individuelle  
Repas à l'unité 15 euros pour les externes*

Du 23 au 28 août :  
**CONSTRUCTION DE SÉANCE  
ET ENCHAÎNEMENTS**  
6 jours animés par **Béatrice Viard**



Une séance de yoga est une suite judicieusement organisée de postures. Il y a à connaître un vocabulaire : les postures appartiennent chacune à une famille ayant ses exigences de placement par rapport aux appuis et au mouvement de la colonne – mais aussi une grammaire qui indique comment les associer pour faire une phrase qui délivre du sens. Au-delà des règles, elle nécessite une sensibilité à l'esprit du yoga. Nous aborderons aussi les enchaînements qui sont une forme de pratique à part entière. Ce stage se déroulera sur 6 jours pleins. Il est ouvert prioritairement à ceux qui souhaitent entamer la formation de professeurs.

Arrivée : le 23 août avant 10h00  
Départ le 28 août après 17h00

**Enseignement : 350 euros**

*Pension complète : 320 € en chambre partagée,  
350 € en chambre individuelle.*

**UNE NOUVELLE FORMATION  
À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA**  
débutera par le stage du 23 au 28 août

Elle se déroulera sur 4 ans, à la Maison d'Amis, à Sainte Cécile les Vignes (84290)  
Formation diplômante reconnue par l'Institut Français du Yoga

Institut français de yoga (IFY)

48 rue Monsieur Le Prince - 75006 Paris

Tél. : 01 42 96 44 55 <http://www.ify.fr>



**POUR TOUS LES STAGES**

**Nourriture végétarienne.**

Produits locaux de culture biologique.

**Salles de pratique équipées**

de tapis et supports d'assise.

**Hébergement :** Draps fournis. *les lits sont faits en arrivant et doivent être refaits pour le suivant en partant.*

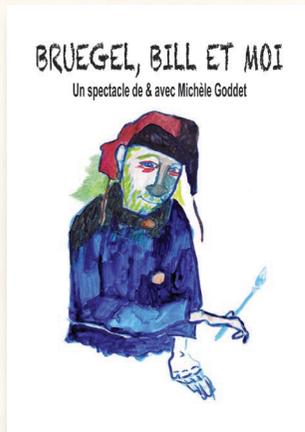
Serviette de toilette disponible en dépannage.

**Accueil en gare d'Orange** 20 euros par voiture

*(possible de partager à 4 personnes)*

Formulaire d'inscription téléchargeable sur le site

# Évènements Culturels



**Samedi 18 avril à 19h30**  
**Dimanche 19 avril à 17 heures**

Peindre m'aide pour vivre - Trésor résurgent de mon enfance - !

Parmi les peintres que je regarde, il y a Pierre BRUEGEL, l'Ancien.

Il peint de la condition humaine, le tourment absolu de la mort mais aussi la joie pleine, calme, jouisseuse ! et tout le reste : l'ennui, le travail, la gourmandise, le sommeil, les cancans, l'insouciance, la bêtise, la solitude dans la communauté.

Les poètes aussi m'aident pour vivre !

Parmi eux il y a BILL ( William Carlos WILLIAMS ).

Docteur pour les enfants et accoucheur, toute sa longue vie. Chaque jour, entre le travail et le sommeil et Flossie sa femme, le poème à écrire ...

Oui, des poèmes il en crée, beaucoup ! et notamment, s'inspirant de plusieurs tableaux de BRUEGEL, il saisit ce que l'art vivant et spirituel de ce peintre nous a transmis, et il nous l'offre à son tour : tableaux transmués en poèmes !

Alors, MOI, conscience actuelle, s'invite à une danse, avec eux deux !

Après avoir œuvré 40 années comme artiste de Théâtre en troupe libre, en groupes indépendants, en institutions d'Etat, j'ai construit un édifice souple, démontable et léger - je l'espère - comme l'air et y porte les mots du Poème.

Il semble que je sois seule - OUI et NON !

Michèle GODDET Février 2015



**Samedi 16 mai à 19h00**

## La belle équipe

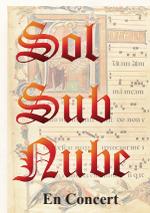
Elles sont 8 : 8 voix, 8 gosiers qui se grisent de dissonances surprenantes et s'étourdissent de cadences trébuchantes.

Elles serinent en japonais, ramagent en hindou, coquettent en géorgien, roucoulent en français, strident en basque, psalmodient en latin, pépient en finlandais,

enfin elles chantent avec gourmandise... Toujours en quête de découvertes, elles se glissent dans les écritures inédites des compositions d'Eléonore Bovon et de Marianne Suner sur des poèmes de Mahmoud Darwich et de Sabine Sicaud. Direction : Brigitte Cirla

**Samedi 27 Juin (lieu et heure à définir)**

Concert exceptionnel des **Indéchiffrables**, 30 choristes sous la direction de Brigitte Cirla - chanteuse, metteur en scène, chef de chœur - Entrée libre, au chapeau...



**Concert de l'ensemble SOL SUB NUBE**

**Lundi 13 juillet à 19h30**

**Cantigas et chants sepharades de l'Espagne médiévale**

Dans l'Espagne médiévale, et à partir de celle-ci, se sont développés plusieurs courants musicaux. Ce concert en présentera deux : les cantigas de Santa Maria, et les répertoires sépharades. **Laurence Maman, Pascale Constantini, Nathalie Godefroid, Evelyne Lutton, Chant et instruments.**

**Tarif des Spectacles : 13€/10 € pour les adhérents - Réservations : 04 90 29 53 06**

*Soupe et verre de l'Amitié offerts après le spectacle*

*Accès : entrée par le portail au fond de l'impasse de l'école*

# La Maison d'Amis

Un nouveau chantier est en cours pour mettre la salle de travail et de spectacle aux normes pour un établissement recevant du public. Encore un hiver entre gravats et bétonnière...

Nous sommes maintenant partenaires de David Lutt qui a élu domicile ici pour l'animation en France de ses séminaires d'osteo-thai, une discipline qu'il a conçue entre massage Thai et ostéopathie. Si cette discipline vous intéresse rendez

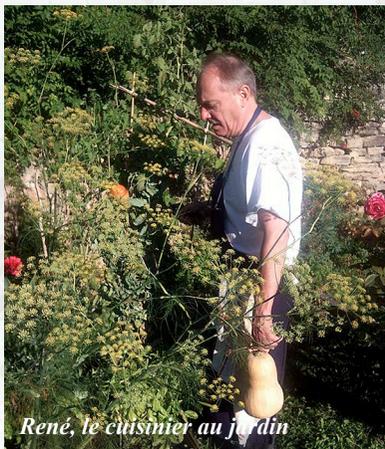
vous sur son site : <http://www.osteothai.com>

Et de René Lathuraz qui est dorénavant notre chef étoilé. C'est vrai les repas ont un peu augmenté, (15 euros) mais la cuisine ici est faite avec des produits frais, locaux, de culture biologique, majoritairement sans gluten mais avec beaucoup d'amour et de savoir-faire.

Cécile Michel nous a quittés en novembre pour rejoindre ses collines de Forcalquier. Bon vent à elle, amie de la maison depuis le début de l'aventure que nous espérons croiser encore bien des fois.



L'association a un nouveau salarié : Gilles Morteveille. Chanteur, photographe, Gilles fait les mises en page, la diffusion, la technique et les photos des spectacles. Il réalimente le site, expédie les livres, tient les fichiers, et ne déteste pas faire la cuisine. Mireille assure l'entretien de la maison, le bricolage et les petits travaux, et à l'occasion jardinage et coup de main en cuisine.



*René, le cuisinier au jardin*



*Fin de l'hiver au jardin*



*Rencontre annuelle des formateurs de l'IFY*

## La Maison d'Amis

*vous accueille aussi en séjour libre,  
et est ouverte à tous vos projets : parlons-en !*

*Elle vous propose également  
gîtes et chambres d'hôtes, à la nuitée, à la semaine,  
au mois pour vos séjours en Provence*



# Les Cahiers de Présence d'Esprit

N° 1 : YOGA ET 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 CRÉATION DU CORPS  
ET DE L'INCONSCIENT  
de Christiane Berthelet Lorelle 20 €

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 €

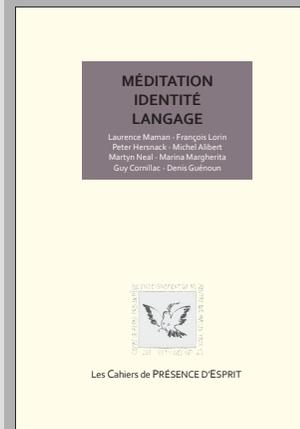
N° 13 : ON NE SAIT PAS  
CE QUE PEUT LE CORPS  
de Béatrice Viard, accompagné du CD  
*Le goût de la posture* de Marie Hélène Roinat 25 €

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 €

*À paraître en mai 2015*

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



Un nouveau Cahier sera publié  
au mois de mai 2015

## MÉDITATION IDENTITÉ LANGAGE

Recueil d'articles de :

Laurence Maman, François Lorin,  
Peter Hersnack, Michel Alibert,  
Martyn Neal, Marina Margherita - *Formateurs à l'IFY* - et  
de Guy Cornillac - *Linguiste* - et  
Denis Guenoun - *Philosophe* -

## LES CAHIERS DE PRÉSENCE D'ESPRIT

sont en vente sur le site :

[www.presencedesprit.org](http://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](mailto:contact@presencedesprit.org)

Frais de port :

1 cahier : 4 € / De 2 à 4 cahiers : 5 €  
De 4 à 8 cahiers : 7 € / plus de 8 cahiers : gratuit