

Page 2 : L'édito de **Béatrice Viard**

Page 3 : Les cours hebdomadaires à Ste Cécile et à Lyon

Page 4 : à Ste Cécile en octobre, Retraite méditative avec **Laura Bridgman**

- Les samedis de **Nadège Bressy**

- en juillet 2018, stage avec **Michel Alibert et Régine Chopinot**

A Lyon **Annie Rumani** et **Régine Chopinot**

Page 5 : Ca s'est passé à Ste Cécile

Page 6 : Les Cahiers de Présence d'Esprit

www.presencedesprit.org - contact@presencedesprit.org

Maison d'Amis - 28 Cours Maurice Trintignant

84290 Sainte Cécile les Vignes

René Lathuraz - Président et cuisinier de l'association

Présence d'Esprit

Lettre aux Amis n° 19 - Septembre 2017

L'édito de Béatrice Viard

Sur cette lettre aux Amis de l'automne 2017, nous regroupons les propositions de cours et de stages des deux associations jumelles de Sainte Cécile et de Lyon.

La Maison d'Amis a pris un rythme de croisière. En 2017, beaucoup sont venus enseigner et étudier, nous avons publié un **nouveau Cahier - TKV Desikachar, une histoire de transmission**, il y a eu des enfants, des animaux, des fruits et même une cabane au fond du jardin.

Nous fêterons les **10 ans** de cette belle aventure à la Toussaint 2018.

J'ai envie de souffler, de prendre le temps que je n'ai pas pris depuis ces 10 ans pendant lesquels deux petites filles me sont venues ; et dans le même temps une urgence m'habite, liée au départ de **T.K.V. Desikachar** et à celui de **Peter Hersnack**. Je constate que la tendance à recourir à internet, la multiplication des publications sur le yoga ont un effet nivelant qui ne sollicite pas le bon sens. A croire qu'il ne serait plus comme le disait Montaigne, la chose du monde la mieux partagée. Cette multiplicité d'informations alimente une pulsion de savoir tellement éloignée de ce que le yoga appelle **connaissance**.

Or nous sommes portés par une tradition vivante, par un enseignement oral que **Sri Krishnamacharya** a transmis à son fils **Desikachar** qui l'a transmis à ses élèves directs dont nous avons été, pour beaucoup, les élèves. Nous continuons à la porter ; cela est un fait si rare qu'il mérite qu'on le souligne. Nous le faisons avec les limites qui sont les nôtres, avec la déperdition inévitable, mais aussi dans un esprit de recherche qui nourrit et transforme le yoga comme toute chose vivante se transforme. Certains privilégient le cours individuel comme lieu de l'alchimie qu'opère le yoga. D'autres, privilégient la caisse de résonance du groupe. Certains se sont spécialisés dans le yoga du son, le chant et l'usage des *mantra*, d'autres se sont focalisés sur les aspects thérapeutiques. Mais tous, qui nous référons avec honnêteté à **Desikachar**, et pour certains à **Peter Hersnack**, faisons perdurer une tradition qui s'effectue en faisant jouer les aléas de la relation entre les humanités. Et c'est cela qui garde vivante une tradition car elle préserve la complexité du vivant.

Néanmoins, une vraie question se pose, sur l'avenir du yoga.



PARCOURS LIBRE SUR LE YOGA SŪTRA

ouvert aux débutants

A Ste Cécile : - 13 octobre, 1 décembre 2017 de 14 à 17 h

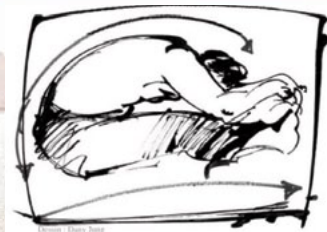
- autres dates non encore précisées

A Lyon : - 19 janvier 2018, 2 février 2018, - 2 mars et 30 mars 2018, de 17 à 20 h.

Inscription : bea.viard@wanadoo.fr

La plaquette de la **prochaine formation** sera téléchargeable sur le site fin Octobre 2017.

Ste Cécile dans le Vaucluse, Présence d'Esprit



Etude et Pratique du Yoga

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...) avec des cours de yoga hebdomadaires du lundi au vendredi, des stages thématiques et des formations de professeur.

Horaires des cours hebdomadaires

Lundi	19h30	Stéphanie Lehu
Mardi	12h30	Nadège Bressy
Mercredi	18h45	Stéphanie Lehu
Judi	9h30	Nadège Bressy

Cours hebdomadaires pour les enfants

Mercredi 6/8 ans	14h à 14h45	Catherine Suaud
Mercredi 9/11 ans	15h à 16h	

La Maison d'Amis -
28 Cours Maurice Trintignant - 84290 Sainte Cécile les Vignes
www.presencedesprit.org - contact@presencedesprit.org

Lyon Croix Rousse, Etude et Pratique du Yoga

Samedi 16 septembre « Journée Portes Ouvertes » à partir de 14h
avec en clôture un spectacle de contes et danses de l'Inde avec
Annie Rumani «Les petites fables loufoques» à 19h30
Participation : 10 € /personne - Sur réservation au 06 41 22 33 47

Horaires des cours hebdomadaires

Lundi	19h30	Annabelle Saini	cours niveau avancé
Mardi	12h30	Brigitte Gazet	cours tous niveaux
	18h30	Annabelle Saini	Yoga & méditation
Mercredi	14h30	Annabelle Saini	Cours pour les aînés
	19h00	Christine Ferrua	cours tous niveaux
Judi	19h00	Alice Le Mauff	cours tous niveaux
Vendredi	9h00	Alice Le Mauff	Cours débutants

Etude et pratique du Yoga
22 rue Ornano - 69001 LYON - sur les pentes de la Croix Rousse
contact@epyoga.org - www.epyoga.org -06 41 22 33 47

Les ateliers et stages

à Ste Cécile à La Maison d'Amis

Retraite méditative et silencieuse conduite par Laura Bridgman

Retraite de 4 jours du mercredi 17 octobre à 17 heures au dimanche 22 octobre 2017 à 17 heures.

Pour les 4 jours : 270 € pour le logement et la nourriture.

La participation au frais est libre, pour l'enseignement et la traduction.

Inscription et modalités : télécharger la fiche avec le lien ci-après www.presencedesprit.org

Les samedis de Nadège Bressy de 9h à 12h15

- 18 novembre 2017 - 20 janvier 2018 - 7 avril 2018

Ces matinées d'une durée de 3h 15 sont ouvertes à toute personne. Elles permettent de vraiment prendre le temps de se poser, d'expérimenter la tenue des postures, des relaxations profondes, des techniques respiratoires et des temps de méditation.

Renseignement et inscription : T. 06 83 28 80 20

info@nadege-bressy.com - www.nadege-bressy.com

Stage avec Michel Alibert et Régine Chopinot



Cet été, stage à Ste Cécile du 20 juillet à 19 h au 24 juillet 2018 à 17 h

Inscription et modalités : à venir

à la Croix Rousse, rue Ornano

2 week-ends Body Mind Centering® avec Annie Rumani

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.

Les 7 et 8 octobre - 25 et 26 novembre 2017

Samedi 10h/13h - 14h/18h30 et dimanche 9h/12h30 - 14h/17h

Enseignement : 135 € le week-end

Inscription : mayaspectacle@yahoo.fr

Pratique et atelier Yoga avec Régine Chopinot

Les 4 et 5 novembre 2017

Samedi 10h/13h - 14h/18h30 et dimanche 9h/12h30 - 14h/17h

Enseignement : 140 €

Inscription : contact@epyoga.org ou 06 41 22 33 47

«Entre gravité et légèreté, tout bouge, tout s'adapte, tout s'invente, à l'instant. Le poids ne serait-il pas, à la fois, la signature la plus concrète et la plus énigmatique de notre être ? L'écoute du poids. Le poids, ni lourd ni léger, mais les deux, une combinaison mouvante et constamment en synergie, en balance. Chaque parcelle de peau en contact avec le sol est le capteur de chaque infime changement de poids...»

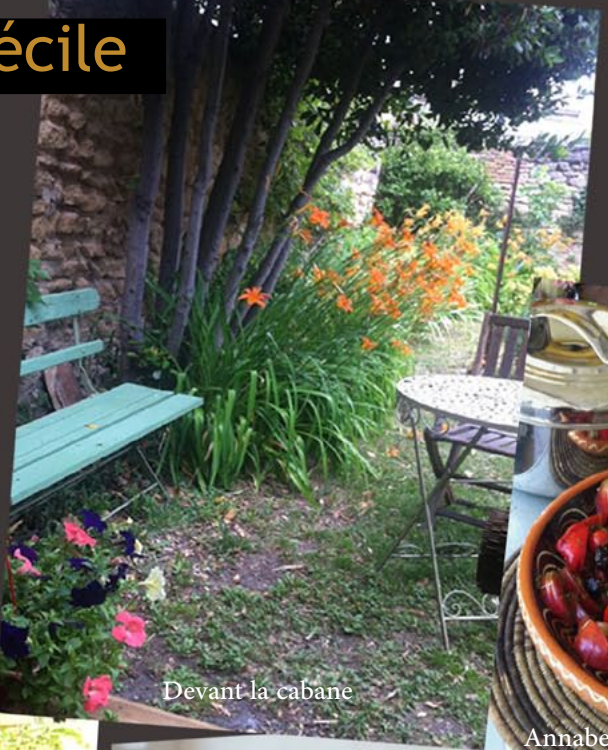
Régine Chopinot



Ca s'est passé à Ste Cécile



Annie Rumani et ses petites fables loufoques



Devant la cabane



En atelier



Annabelle et Jacqueline ont préparé des festins



Stage Martyn et Frans

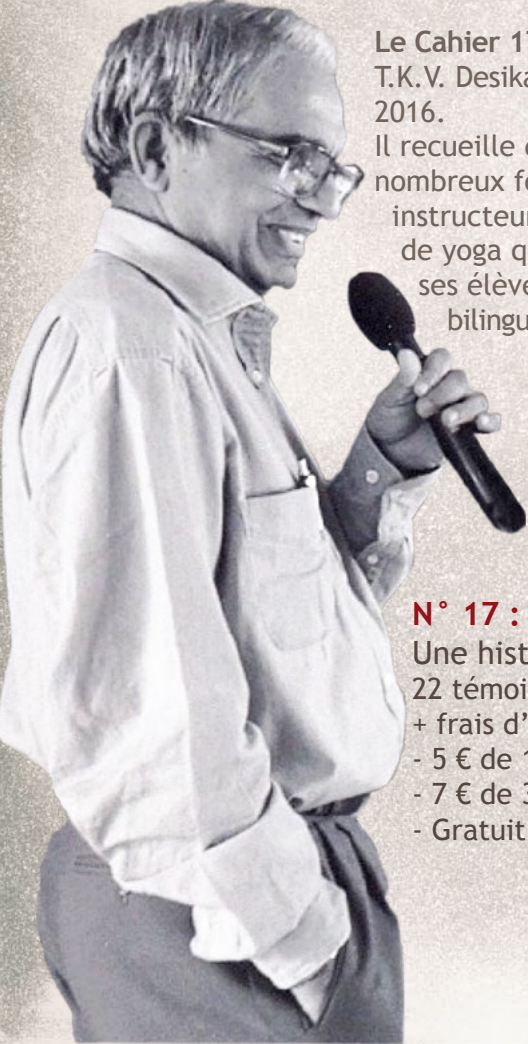


Matsyāsana



Martyn, Frans, Béatrice et Cécile

Les Cahiers de Présence d'Esprit



Le Cahier 17 est un hommage à T.K.V. Desikachar, décédé en août 2016.

Il recueille des témoignages de nombreux formateurs et instructeurs de yoga qui ont été ses élèves. Il sortira en bilingue français/anglais.

N° 17 : T.K.V. DESIKACHAR

Une histoire de transmission.

22 témoignages : 29 €

+ frais d'envoi

- 5 € de 1 à 2 exemplaires

- 7 € de 3 à 7 exemplaires

- Gratuit à partir de 8 exemplaires



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 €

les cahiers de Présence d'Esprit sont en vente sur le site : www.presencedesprit.org
Ou par correspondance 28 Cours Maurice Trintignant - 84290 Ste Cécile les Vignes 04 90 29 53 06

contact@presencedesprit.org

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