

Page 2 : l'édito

Page 3 : **Béatrice Viard**

- Post formation : révision du premier chapitre du *yoga sūtra*
3 samedis sur 2018

- Stage de 6 jours : du 13 au 19 juillet 2018 *Construction de séance*

- Stage de 5 jours : du 24 au 29 août 2018, *Tomber comme une pierre pour s'envoler comme un oiseau*

Page 4 : **Régine Chopinot et Michel Alibert**

Stage de 4 jours : du 20 au 24 juillet 2018 *Faire danser sa mémoire*

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



Présence d'Esprit

Lettre aux Amis n°21 - Mars 2018

L'édito

Quand il m'arrive d'être seule à la **Maison d'Amis en hiver** - malgré les cours de yoga hebdomadaires que donnent Nadège et Stéphanie et les week-ends de formation, malgré les bricolages indispensables pour lesquels, parfois, René - le cuisinier - vient m'aider, malgré la présence intermittente mais efficace d'Anne Emmanuelle qui a remplacé Mireille et qui œuvre à l'entretien de la maison, malgré tout cela, je suis quand même seule dans cette très grande maison en hiver.

C'est une discipline qui m'éprouve mais me prouve et me redit mes choix et les désirs qui y sont sous-jacents : ce que j'ai voulu et ce que je n'ai pas voulu en « bâtissant » cette **Maison** ; et que cette vie-là, ces choix-là, sont à ce prix-là. Peu de distractions viennent m'en détourner. Il me faut rechoisir et redésirer ma vie chaque jour mais n'en est-il pas ainsi de chaque vie ? Je pense souvent à un livre de **François Jullien** dont le titre est *Nourrir sa vie, à l'écart du bonheur*. Cela m'évoque l'injonction Indienne à « soutenir la vie » - le *dharma* - qui pourtant nous soutient. Cela me donne le sentiment de la gravité qu'il y a à être vivant.

Que la vie, cette énergie cosmique qui se produit, instant après instant en dehors et en dedans de nous, ait besoin d'être soutenue, par moi, par nous, par chaque être vivant qu'elle traverse, cette idée me bouleverse. L'idée d'être co-créateur à chaque instant ; que rien ne peut se faire sans nous, sans notre consentement et notre engagement. Mais il est facile d'échapper à cela, de chercher des issues, de croire que la bonne solution est ailleurs, l'herbe plus verte chez les autres. Une forme abusive de distractions peut être un évitement à ce soutien. Je n'ai pas fini d'y réfléchir et les mois d'hiver, avec leur dose d'austérité, y sont propices...

Béatrice Viard



Quelques nouvelles de l'association Présence d'Esprit

Il y a cette année 4 cours hebdomadaires :

- Stéphanie Lehu : Lundi 19h30 et Mercredi 18H45
- Nadège Bressy : Mardi 12h30 et Jeudi 9h30
- Je travaille avec Sandrine Oubrier à la version anglaise numérique du Cahier 17, paru en juin dernier :
T.K.V Desikachar, une histoire de transmission
- Une nouvelle formation à l'enseignement du yoga démarre les 24 et 25 mars prochains.

Propositions de Béatrice Viard à Ste Cécile

Post formation : Un cycle de révision du premier chapitre *du yoga sūtra*

(pourraient s'y joindre quelques personnes très motivées par sa découverte)

5 mai 2018 de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h, enseignement 78 € et repas de midi 16 €.

Pratique et méditation feront partie du parcours. Et pour ceux qui veulent continuer :

29 septembre et 6 octobre 2018 (même horaire, même coût).

Inscription par mail : contact@presencedesprit.org



Stage de 6 jours du 13 au 19 juillet 2018

La construction de séance et les enchainements

Une séance de yoga est une organisation de postures enchainées sans heurt, selon une progression judicieuse qui conduit du simple au complexe et du mouvement à l'immobilité.

Par le corps et le souffle, elle s'adresse à tous les plans de notre être.

Cela demande un certain savoir-faire, appuyé sur une connaissance de la philosophie du yoga. Nous aurons six jours pour aborder et expérimenter cela. Ce stage, inclus dans une formation à l'enseignement peut accueillir quelques personnes supplémentaires.

Coût 270 € pour l'enseignement,

Pension complète : 432 € en chambre partagée /

462 € en chambre seul sans douche / 492 € en chambre

seul avec sdb, (dans la limite des places disponibles)

Externe : 16 € le repas, 7 € le petit-déjeuner

+5 €/jour de participation aux frais de locaux.

Stage de 5 jours : du 24 au 29 août 2018

Tomber comme une pierre pour s'envoler comme un oiseau

Une étude théorique et pratique à partir du deuxième chapitre de la *Taittirīya Upaniṣad*, où l'homme est représenté comme cinq oiseaux en vol, chacun représentant un de ses corps. Encore quelques places disponibles



Vijñānamaya

corps de personnalité profonde

Arrivée pour le premier repas le 24 août au soir à 19 h,

Départ le 29 à 18 heures

Coût de l'enseignement : 225 €

Repas et petit déjeuner : 195€

Hébergement : 165 € en chambre partagée / 190 € en chambre

seul sans douche/ 215 € en chambre seul avec douche

(dans la limite des disponibilités).

Proposition de Michel Alibert et Régine Chopinot

4 jours : du 20 au 24 juillet

Faire danser sa mémoire !

Le corps n'oublie rien. Il porte notre histoire et sous-tend nos désirs.
Bouger c'est dialoguer avec ce qui est enfoui et avec ce qui est attendu.
Le souffle peut être le grand pacificateur.

Voilà ce que nous pourrions expérimenter avec le yoga.

Arrivée le 20 au soir à 19 h pour un premier repas, départ le 24 après 17 h.

Coût de l'enseignement : 250 €

Repas et petit-déjeuners : 144 €

Hébergement : 132 € en chambre partagée / 152 € en chambre seul sans douche /
172 € en chambre seul avec douche
(dans la limite des disponibilités).



Thierry Bouffières

Quelque soit le stage, pour s'inscrire envoyer 30 € par chèque libellé à l'ordre de :

Présence d'Esprit

28 cours Maurice Trintignant, 84290 Ste Cécile les vignes,
en précisant vos désirs pour l'hébergement.

Enseignement, repas et hébergement font l'objet de paiements séparés.

Vous pouvez aussi trouver à la Maison d'Amis

les propositions de :

- l' **Association Soulimet** : <https://www.taodelavitalite.org>
- **David Lutt** : <https://www.osteothai.com/fr/ecole-lulyani/>
- **Ullrich Rampp** : <https://www.artcontemplatif.com/formations>
- **Alain Morales** : www.alain-morales.com

