

# Présence d'Esprit

Lettre aux Amis n°22 - Février 2019

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

Page 3 : *Chanter et méditer au fil du Yoga sūtra*

*Stage animé par **Béatrice Viard** et **Hélène Daude**,  
du 21 au 26 juillet 2019*

Page 4 : *Penser ce qui nous fédère après la mort de TKV Desikachar*

Page 5 : *Ca s'est passé à Sainte Cécile*

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

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



## L'édito de Béatrice Viard

10 ans écoulés depuis la création de la **Maison d'Amis** à Sainte Cécile.  
10 ans de travaux, de yoga, de formations, de livres édités et diffusés, de spectacles, de rencontres, de groupes accueillis. 10 ans d'amitié.  
Le 7 septembre 2019, nous les célébrerons, après la matinée des associations, par des **portes ouvertes**.

Le programme est léger cette année car j'étais soignée les derniers mois d'un cancer du sein. J'ai moins travaillé, découvert le milieu hospitalier, de nouveaux visages, lieux, itinéraires et la belle reconnaissance d'humanité avec d'autres personnes malades. Un grand déconditionnement dans mes habitudes, mes priorités et dans la confiance insouciant en ma force et ma santé, j'étais **devenue mortelle**.

Le diagnostic posé a été comme le coup de bâton donné par le maître sur l'épaule du petit moine. « Hé tu dors ? Réveille-toi ! » J'ai vécu ça comme une grâce. Qu'importe la longueur du temps, il suffit de ne pas renâcler. Tout était aiguisé et précieux.

Finalement le plus difficile à confronter fût la réaction des autres (pas tous). Alors je n'en ai plus parlé. **Cela m'arrivait**. C'est tout. C'était ma vie à ce moment-là ; et c'est comme si la consternation ou les « pourquoi » m'empêchaient de la vivre pleinement.

Devant aller à Avignon tous les jours pour des soins, j'avais décidé que cette ville n'aurait plus de secret pour moi. Je n'en ai, au réel, dévoilés que très peu, mais à ma première visite au musée Calvet : le tableau de Jacques Mignard où **Alexandre rencontre la reine des Amazones**. Je me sentais déjà si proche de toutes les femmes au buste asymétrique, si pleine d'une profonde et nouvelle sensation de sororité, la beauté de cette déesse antique et le regard d'invitation d'Alexandre ont confirmé ma fierté de m'inscrire dans une lignée singulière.

Je vous souhaite une année toute neuve.  
Béatrice Viard



La rencontre d'Alexandre le Grand avec la reine des Amazones, tableau réalisé par Pierre Mignard, en 1660

# Chanter et méditer au fil du Yoga Sūtra

Stage en juillet 2019 du dimanche 21 à 18h30 au vendredi 26 à 14h animé par **Béatrice Viard** et **Hélène Daude**.

Certains pensent : « *le yoga c'est les postures* » et pourtant le *Yoga sūtra* ne leur consacre que 3 aphorismes sur 195 et encore dans ces trois-là il est question de « méditer sur l'infini du souffle ». Autant renverser la proposition : « *le yoga c'est la méditation, jusque dans les postures.* »

**Béatrice** guidera une lecture du texte, des pratiques posturales et des assises silencieuses.



**Hélène** nous les fera chanter, ainsi que des textes plus courts pouvant servir de *mantra* (court chant dont la répétition introduit à un état méditatif).

En silence de 9h du soir à 9h du matin, nous nous pencherons sur la richesse de propositions que déploie le grand texte du Yoga classique à propos de la méditation.



Coût de l'enseignement : 300 €  
Bulletin d'inscription à renvoyer avec les arrhes à Présence d'Esprit

**Hélène** enseigne le yoga et le chant védique.

Diplômée de l'IFY depuis 2002, elle a fait sa formation avec **Claude Maréchal** et **Frans Moors**. Elle a étudié le chant védique pendant cinq ans avec **Simone Tempelhof-Moors**, qui a créé en Belgique l'école *Svādhyāya*, étude et connaissance de soi par les textes sacrés - la première école de chant védique en Europe. Hélène a approfondi l'étude du yoga et des sons avec **Laurence Maman**. Tout ce qui concerne la voix - son, psalmodie, chant - la passionne. C'est ce qu'elle a à cœur de transmettre.

**Béatrice Viard** est formatrice à l'IFY, membre du collège des formateurs, élève de **Michel Alibert** et de **Peter Hersnack**. Elle a fondé en 1996 l'association Présence d'Esprit à Lyon, puis pris la relève de **Michel Alibert** à la direction d'Etude et Pratique du Yoga. Elle a fondé en 2000 *les Cahiers de Présence d'Esprit* et en 2009 *la Maison d'Amis* à Sainte Cécile qu'elle anime depuis. Co auteur de *Yoga et Christianisme* avec **Michel Alibert** et **Henri Bourgeois**, (éd. Desclée de Brouwer), de *Au-delà du corps* avec **TKV Desikachar** et **Peter Hersnack**, auteur de *On ne sait pas ce que peut le corps* (Ed. Les Cahiers de Présence d'Esprit).

## En pension complète à la Maison d'Amis

En chambre partagée avec douche sur le palier : 345 €, avec douche et WC dans la chambre : 370 €. En chambre seul avec douche sur le palier : 395 €, avec douche et WC dans la chambre : 450 €  
Pour réserver : envoyez un chèque de 50 euros adressé à Présence d'Esprit, 28 cours Maurice Trintignant, 84290 Sainte Cécile les vignes (pour ce qui restera à payer sur place prévoir plusieurs règlements séparés).

# Penser ce qui nous fédère après la mort de TKV Desikachar

TKV Desikachar est décédé en 2016. Il était le professeur depuis plus de 50 ans de ceux qui ont fondé le mouvement de yoga dans lequel nous nous inscrivons, représenté aujourd'hui en France par le courant Viniyoga et l'Institut Français de Yoga.

Un an après, dans le 17° Cahier de Présence d'Esprit, seize de ses plus anciens élèves et sa fille Mekhala, témoignent de l'humanité et de la qualité relationnelle de leur professeur. « *Yoga is relation ship* » répétait-il souvent. Ainsi chaque relation particulière d'enseignement a été le foyer d'un enseignement particulier. S'il s'en dégage de grandes constantes, il apparaît aussi qu'elles ne peuvent être enfermées dans une doctrine trop fixée.

Comment garder ce tissu vivant ?

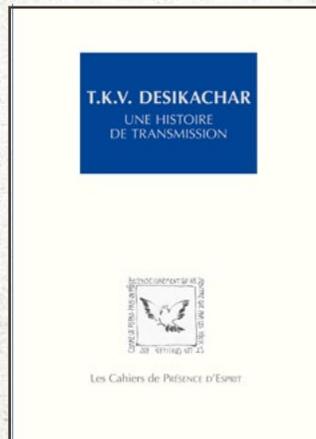
Voilà les questions que pose ce livre.

Lisez-le, conseillez-le à vos élèves.

La version anglaise papier sera sur le stand librairie des Rencontres nationales de juin 2019.

(Si vous avez des idées pour sa distribution, faites nous le savoir).

Une version anglaise numérique, sera bientôt mise en ligne.



Mais aussi en juin 2018, à la Maison d'Amis, seize personnalités importantes du yoga, venues de différentes parties du monde, toutes élèves de TKV Desikachar de longue date se sont rencontrées et ont passé du temps ensemble. Elles se sont posé cette question : **Comment l'esprit du yoga est-il transmis ?** Et produit ensemble ce court texte :

« Nous avons réfléchi à ce que nous avons personnellement reçu de notre professeur au cours des leçons individuelles prises à Chennai pendant de nombreuses années. Dans ce contexte, ont émergé plusieurs questions que nous voudrions partager sous la forme d'une offrande.

Comment l'esprit du yoga est-il transmis ? Quelles sont les conditions qui rendent cette transmission possible ? Comment assurer la continuité de cette transmission tous ensemble ? Nous allons poursuivre nos rencontres et le travail commencé ensemble pour entretenir l'esprit de l'enseignement de TKV Desikachar tel que nous l'avons compris. »

Ste Cécile, 24 juin 2018

Chase Bossart  
Bernard Bouanchaud  
Johanna Bouanchaud  
Barbara Brian  
Malek Daouk Paul Harvey  
Hoda Khoury Hellfried Krusche  
Gill Lloyd François Lorin  
Laurence Maman  
Marina Margherita  
Frans Moors Martyn Neal  
Simone Tempelhof-Moors  
Dolphi Wertenbaker.



# Ca s'est passé à Ste Cécile

**Christine Rouaux**, kinésithérapeute, et par ailleurs inscrite dans la dernière formation de yoga, a rejoint l'équipe enseignante de la **Maison d'Amis** où elle propose deux cours hebdomadaires de Pilates.

**Sandrine Oubrier** a été engagée pour un an en Contrat Unique d'Insertion. Elle collabore aux **Cahiers de Présence d'Esprit** où elle est chargée de la réalisation du Cahier 17 dans la version anglaise numérique. Elle finit une licence d'histoire de l'art à Strasbourg.

**Un nouveau cahier est en gestation, il portera sur le chant védique**

Deux promotions de formation sont en cours :

- **La promotion VII (2015-2019)** finira en mai. Elle en est à la présentation des mémoires et ce sont de beaux moments.
- **La promotion VIII (2018-2022)** commencée en mars comprend 21 participants. Plus de la moitié proviennent des environs et la motivation de tous est remarquable.



Stage sur la Taittirīya



Soutenance de mémoire Mémoire sur les mudrā



Yoga restaurateur

Et c'est reparti pour un tour !

Parsva

Comme un fauteuil

Les vignes de  
Ste Cécile

**Portes ouvertes à Ste Cécile «10 ans d'amitié»  
le 7 septembre 2019**

## Cours hebdomadaires Présence d'Esprit 2019

**4 cours de Yoga :**

- lundi 19h30 Stéphanie Lehu,
- mardi 9h00 Nadège Bressy,
- mercredi 18h45 Stéphanie Lehu,
- jeudi 9h30 Nadège Bressy

**2 Cours de Pilates :** jeudi 12h30  
et 18h30 Christine Rouaux

