



# Présence d'Esprit

Lettre aux amis n°12 - Février 2014



Nos prochains rendez-vous ...

# La Maison

La Maison fructifie. La convivialité de l'automne et de l'hiver nous ont chauffé le cœur.

Il y a eu la rencontre avec Bernard Bolze et son livre incroyablement documenté sur *Les prisons de Lyon*, les témoignages de Louis et d'Anette, en paroles et en chansons qui nous ont plongés tout vifs dans une réflexion et le partage d'un vécu, sur les conditions et la fonction de la détention carcérale. La soirée a fini dehors autour d'un feu qui grillait les marrons, pendant qu'Anette la poète, nous enchantait, mains froides, cœur chaud.

Il y a eu trois jours d'étude studieuse et joyeuse, sur la construction de séance, qui a permis d'étoffer de 6 nouvelles personnes la formation à l'enseignement entreprise en mars dernier.

Il y a eu le démarrage d'un groupe de recherche sur l'enseignement du yoga aux enfants, animé par des élèves en formation par ailleurs intervenant en milieu scolaire. J'animerai dans la foulée un week-end sur ce thème à Lyon les 29 et 30 mars prochains. On peut y adjoindre une ou deux personnes...

Il y a eu le Quatuor Pazzo que la Maison a accueilli pour 5 jours de répétition.. Merci aux amis qui ont rendu possible leur séjour et le concert qui a suivi : René le cuisiner, Guy Lathuraz l'artiste lyrique, Fabienne qui était déjà à mes côtés quand je faisais des costumes de théâtre, Annie amie de trente années, ma fille Judith et sa petite Ella qui rangeait les chaussures des invités. La Maison vibre encore de l'énergie, de la force et du talent avec lesquelles ces quatre jeunes femmes ont interprété *La jeune fille et la mort* de Schubert et le *deuxième quatuor* de Borodine..

Béatrice Viard



Bernard Bolze, Louis Perego



Nanoche

## Nos prochains rendez-vous

(Retrouvez l'intégralité de nos stages sur le site)

**22 et 23 mars 2014**

### MARS ATTAQUE ... la poésie

Dans le cadre du Printemps des poètes, Présence d'Esprit persiste et signe et accueille pour la deuxième année le Café littéraire Calibo et ses journées poétiques qui furent une joie sans limite l'an dernier.

Suivez l'évolution du projet : <http://calibo.free.fr/marsattaque.html>

Soutenez le projet : <http://www.kisskissbankbank.com/mars-attaque-la-poesie>

**5 et 6 avril 2014 - Un week-end animé par Géraldine et Xavier Chaumontet**

### De la posture à la méditation : les fondamentaux du Yoga

Du samedi 10 heures au dimanche 17 heures

Possibilité de ne participer qu'à la matinée du samedi, animée par **Béatrice Viard**.

Enseignement : 135 euros - Matinée du samedi seule : 35 euros

Pour nuit, petit déjeuner et utilisation de la salle de travail : 39€ en chambre partagée, 49€ en chambre seule

Repas des samedi et dimanche midi : 13 euros par repas.

Samedi soir, repas partagé : chacun amène quelque chose

**du 8 au 11 mai 2014 - 3 jours animés par Régine Chopinot et Michel Alibert**

## Le corps, problème ou solution ?

du jeudi 14 heures au dimanche 13 heures

“Pour tout un courant contemporain, le progrès doit permettre à l’homme de s’affranchir des limites du corps. “L’homme nouveau”, technologiquement augmenté, vaincra-t’il la fragilité humaine ? Les disciplines corporelles que sont le Yoga et la Danse ne nous invitent-elles pas à constater que, face à la condition humaine, le corps est une solution plus qu’un problème ?”

Arrhes : 30 euros

Enseignement : 200 euros à régler par moitié à chacun des animateurs

Hébergement : En chambre partagée : 3 nuits à 39 euros : 117 euros (chambre seule : supplément de 10€/ nuit).

Repas : 13€

**Du 8 au 12 juin 2014 - 4 jours animés par Béatrice Viard**  
S’ajuster au *dharma* en choisissant ses objets de méditation  
du dimanche 14 heures au jeudi 14 heures

Le yoga nous parle d’un temps hors du temps, d’un instant plein, immobile, nourrissant donc. Dans le Cahier 13 de Présence d’Esprit - *On ne sait pas ce que peut le corps* - Béatrice Viard fait l’hypothèse que le temps s’arrête par le réajustement à son *svadharma*, elle fait aussi celle que le yoga nous parle de choses très simples, que la méditation a une grande place à tenir pour ce réajustement. Alors comment choisir ses objets de méditation ? Dans quels buts ? A quoi nous servent-ils ? Nos outils seront : l’étude de quelques *sûtra*, des pratiques, du chant, du silence et des méditations.

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

Enseignement : 180 euros - Hébergement : 200 euros

Les repas ne sont pas compris, ils sont improvisés en commun, sauf le petit déjeuner.

**Du 4 au 10 août 2014 - 5 jours et demi animés par Béatrice Viard**  
Tomber comme une pierre pour s’envoler comme un oiseau  
du lundi 19 heures au dimanche 14 heures

Nous nous laisserons guider par la grande métaphore de la *Taittiriya Upanishad* qui figure l’être humain comme composé de 5 corps représentés chacun par un oiseau.

Cette *Upanishad* décrit le chemin intérieur qui, du plus concret au plus subtil, conduit à la béatitude.

Nous nous y aventurerons par l’étude, la pratique, le chant et la méditation.

Quelques places encore disponibles

Enseignement : 300 euros

Coût de la demi-pension : 312 euros en chambre partagée.

Les repas du soir seront à prévoir, possibilité de cuisiner sur place.

Pour les externes compter 13 euros par repas et 5 euros par jour pour la salle.



**Du 13 au 18 août 2014 - 5 jours animés par Béatrice Viard**

**La méditation et l'action**

du mercredi 14 heures au lundi 14 heures

Sans cesse nous agissons. Certaines actions se font sans trop y réfléchir, prises dans le courant de ce que le quotidien semble exiger de nous, d'autres sont plus problématiques.

Le yoga nous propose lui aussi des actions, des gestes particuliers qui structurent notre corps et notre souffle, les réorganisent, les démêlent et permettent à notre regard intérieur de se faire plus clair.

Mais si on élabore un peu, en entrecroisant ces gestes, avec la foule d'indications données par le Yoga sūtra sur les qualités et l'orientation de notre « agir », il nous est donné une grande cartographie qui me semble en premier lieu dédramatiser le regard que nous portons sur nos vies.

Une grande direction serait que nos actions n'aient « pas de reste », qu'elles réalimentent le moins possible la chambre secrète des insatisfactions, des rancœurs et des ressassements qui nous ré-enserme inmanquablement dans le temps.

Ainsi la réflexion sur l'action nous ramène à cette question centrale du yoga qu'est le temps. Je propose de voir la méditation comme un chemin pour modifier la relation à l'action et au temps. Nous serons amenés à nous questionner ensemble sur les objets de méditation, leur fonction, ce qui préside à leur choix et la qualité de l'expérience qui en découle.

Un parcours très libre dans le *Yoga sūtra* sera proposé, des pratiques et des chants simples, des temps de silence en assise mais aussi pendant des temps de vie partagée.

Arrhes : 75 euros non remboursables après le 21 juin.

Enseignement : 300 euros pour l'enseignement.

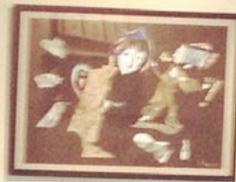
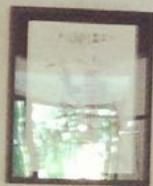
Coût de la pension complète : 325 euros en chambre partagée et 375 euros en chambre individuelle.

Pour les externes compter 13 euros par repas et 5 euros par jour pour la salle.

**Pour tous les stages :**

- Adhésion annuelle à l'association Présence d'Esprit : 10 euros.
- Nourriture végétarienne et majoritairement de culture biologique.
- Possibilité d'un accueil en gare d'Orange pour 20 euros par voiture (4 places disponibles).
- 10% de réduction sur l'enseignement des stages de juillet et août pour les inscriptions avant le 30 mars 2014.

Coup de cœur pour  
Sylvie Durbec et ses  
collages, été 2013, dans  
la nouvelle salle de  
pratique.



## Les Cahiers de Présence d'Esprit

Le Cahier 13, annoncé initialement comme carte blanche à Béatrice Viard, vient de sortir. Il s'intitule : *On ne sait pas ce que peut le corps*. Ce livre de Béatrice Viard parle du réel de nos corps d'hommes, de son épaisseur et de sa profondeur, à la fois palpable et impalpable, tissé d'ombre et de lumière, d'apprentissages et d'héritages, de mots et de silences.

Il bénéficie de la collaboration de Catherine Blondel, ainsi que de Marie-Hélène Roinat sous la forme d'un document sonore (CD *Le goût de la posture*).

Déjà sortis le 14 : *Carnet de Chant* avec les 2 CD du *Yoga sûtra* chantés par Martyn Neal et le 15 : *Mémoire et changement*, un essai de Lina Franco.

Tous les Cahiers sont détaillés sur le site et peuvent être commandés en ligne : [Les Cahiers de Présence d'Esprit](#)



La  
Maison  
d'Amis

*La maison d'Amis vous accueille aussi en séjour libre, et est ouverte à tous vos projets : parlons-en !*

## Présence d'Esprit

Pour avoir une implantation locale dans le Vaucluse, Présence d'Esprit s'est administrativement dissociée d'EPY – Etude et Pratique du Yoga –, qui est restée à Lyon. Elle est devenue une association à part entière, hébergée par la Maison d'Amis, à Sainte Cécile les vignes.

Son objet :

- Pratique et transmission du yoga et de la méditation.
- Croisements avec toute pratique questionnant la relation entre le corps et l'esprit : artistique, thérapeutique, philosophique, éducative...

Ses moyens :

- Transmission du yoga (cours hebdomadaires et séminaires)
- Formation de professeurs de yoga
- Conception et édition des Cahiers de Présence d'Esprit.
- Événements culturels
- Hébergements de projets

Elle reste de cœur et pour bien d'autres partages solidairement liée à EPY avec qui elle garde un site commun à deux entrées :

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