

ISA

Institut Supérieur d'Aplomb
Thérapeutique de maintien
Post sur la tête et danse
Thérapeutique du Pied
Aplomb et Shiatsu

YOGA Institut b. k. s. Iyengar de Paris

SÉMINAIRE D'ÉTÉ
LUNDI 21 au SAMEDI 26 AOÛT 2017

Séminaire d'Aplomb et Yoga à BOLOGNE en ITALIE

L'APLOMB des PIEDS

Nous sommes-nous jamais donné la peine d'observer nos pieds ?

Quand je suis arrivée chez Miguel, au début des années 80, je ne me suis pas aperçue que ses pieds étaient très différents des miens. Quand enfin en 1986, il accepta de venir à Paris et que nous avons vu ses pieds sur mon tapis à côté des nôtres, alors j'ai pris conscience que les siens étaient fort différents des nôtres... Des différences énormes dans la forme de l'arche antérieure... dans la position des orteils quand ils arrivent sur le sol... mais aussi différence du rôles des pieds et surtout du pied arrière dans la marche... Différence de position générale des jambes et des pieds dans la position debout... de l'endroit où arrive le poids de tout l'être sur l'arrière des pieds dans cette position... et aussi différence de l'endroit du dessous des cuisses où arrive le poids dans la position assise.

Mais d'où peuvent provenir toutes ces différences ?

Après des années de recherches et de travail de récupération, on peut répondre : cela dépend de l'antéversion très prononcée du bassin sur les têtes fémorales et donc de l'aplomb général, c'est-à-dire de l'endroit où le poids de tout l'être arrive sur les pieds... de l'endroit, très en arrière pour notre sensation habituelle, où nous acceptons de replacer le bassin au-dessus de nos talons (de profil, la couture du pantalon est verticale)... Alors, tout étonnés, nous prenons conscience que le bassin est placé très en arrière, (très, très en arrière) mais aussi que le dos en lombaires et en basses

dorsales s'est allongé de "trois doigts" et que la distance entre le pubis et les côtes est beaucoup plus longue.

Mais, me dites-vous horrifiée, "j'ai un derrière énorme"... alors, devant la glace, vous vous apercevez tous, que vous êtes loin d'être difformes... Différents, oui ; difformes, non.

Alors se pose la question de la récupération... et commencent les difficultés... Nous sommes sortis peu à peu de l'axe, et cela a pu prendre des années. Et nous voudrions récupérer, en un tourne-main, sans effort, même d'attention ! Vous n'êtes plus conforme au bâti humain tel que la Nature l'a fait évoluer depuis des générations... vous n'êtes plus plantés dans la gravité selon les lois naturelles de l'équilibre. Vous croyez savoir vous relaxer, mais tous vos muscles et vos tendons sont tendus à longueur de journée et souvent même de nuit... Alors ?

Pour que cela s'arrange, il faut peu à peu récupérer la position dans laquelle doit être placé le bassin dans la gravité, c'est-à-dire récupérer l'aplomb du bassin, et celui des pieds.

L'aplomb des pieds sur les talons et celui du bassin en profonde antéversion vont de pair.

Par où faut-il commencer ? Par les deux en même temps ; l'un ne peut aller sans l'autre.

Noëlle, février 2017

COURS PRATIQUES :

L'EQUILIBRE des PIEDS : debout, dans la marche... dans la vie quotidienne, et dans les postures du Yoga

Tous les jours nous travaillerons la respiration (prānāyāma), l'aplomb des lombaires et de la charnière dorso-lombaire

- LUNDI L'APLOMB DES DES PIEDS et le BASSIN,
le poids au talon, les adducteurs,
POSTURES en EXTENSION AVANT
« *Corrigez depuis la racine* » (K4)
- MARDI L'APLOMB des PIEDS et la voûte plantaire
POSTURES en EXTENSION DEBOUT
« *L'extension apporte l'espace, l'espace apporte la liberté, la liberté apporte la précision, la précision est la vérité, et la vérité c'est Dieu* » (X34)
- MERCREDI L'APLOMB des PIEDS et la position des orteils
POSTURES EN EXTENSION ARRIÈRE
« *Quand je demande d'étirer la colonne, vous tendez au milieu, là où est l'Énergie. Il faut relaxer là où est l'Énergie et étirer de chaque côté, alors seulement l'Énergie est libre* » (G13)
- JEUDI L'APLOMB des pieds et la jambe arrière
POSTURES EN EXTENSION DEBOUT (suite)
L'arrière de la jambe arrière dans la MARCHÉ
« *Vous devez avoir des millions d'yeux sur le corps tout entier* »(X202)
- VENDREDI L'APLOMB des PIEDS et l'étirement de l'intérieur de la jambe arrière depuis la voûte plantaire
POSTURES sur le COTE
« *Quand vous marchez, étirez-vous vers la tête sans bouger la tête* » (N72)
- SAMEDI L'APLOMB des PIEDS : l'arrière de la jambe arrière : les muscles fessiers, le creux poplité, jusqu'au dessous du gros orteil
POSTURES : ce que chacun voudra revoir
« *Le détail et la précision conduisent à l'art de la relaxation* »(K9)

LES CONFÉRENCES PLURI-DISCIPLINAIRES

Elles nous aideront à ouvrir notre champ de conscience à tout l'Être humain inséré dans la Nature

Les professeurs invités et les titres des conférences vous seront communiqués ultérieurement.

DATES : du LUNDI 21 AU SAMEDI 27 AOÛT 2017

Pour celles et ceux qui arriveront samedi 19 ou dimanche 20 août et qui repartiront dimanche 27 août, nous nous occuperons de votre transport depuis Bologne et vers Bologne, si vous nous avertissez.

Dimanche 20 août, le Musée est ouvert pour des visites, et vous êtes notre hôte au déjeuner.

HORAIRE QUOTIDIEN : 9h30 à 12h30 : cours
14h à 16h : conférence
17h à 19h : cours

LIEU : Lieu : Grand Hôtel Bologne, à Pieve di Cento (Bo), Via Ponte Nuovo 42. À environ 30 km de Bologne et 6km du site du musée de l'ISA ; Tél 0039 051 686 1070

Courriel : info@grandhotelbologna.com - Site internet www.grandhotelbologna.com

PARTICIPATION AUX FRAIS : 440 €

BIBLIOGRAPHIE :

Pour vous préparer, nous vous conseillons la lecture des livres de Noëlle :

Être d'aplomb

De l'allure, de l'allant, du bien être, retrouvez votre vraie cambrure !

La bascule du bassin, une catastrophe !

Le dos étonnamment jeune des paysans de Madère

Ainsi parlait BKS Iyengar

Étincelles de divinité

Śavāsana

Mokṣa, retrouver la liberté native

Kuṇḍalinī, Mā

Om, de l'Être au Verbe

Prāṇāgnihotra

Aplomb comme base du Yoga, BKS Iyengar décrypté en observant Jose Miguel

– Thèse de doctorat d'ethnophysiologie de Noëlle Perez et Miguel da Fonseca, soutenue à l'École des Hautes Études en Sciences Sociales en 2008 : Porter sur soi, se porter, transporter, se comporter, se charger et se décharger sans dommage, contribution à l'étude d'une catégorie universelle de techniques : le transport des charges sur soi

Les actions de la vie quotidienne décryptées en observant Miguel :

B.K.S. Iyengar et l'aplomb.

Mets-toi debout !

Bien assis

Se pencher, se plier

MARCHEZ... mais marchez BIEN

Site internet de l'ISA et de l'institut de Yoga B.K.S. Iyengar de Paris : <http://www.isaplomb.org/>

Associazione ISA (Istituto Superiore Aplomb) Tel 0039 320 066 35 75

E_mail: info@aplombitalia.it

À propos des Musées :

J'espère que vous viendrez très nombreux à ce séminaire du mois d'août en Italie. En pensant à vous nous avons rénové une grande partie du musée. L'œuvre de Miguel est réellement très intéressante à de nombreux points de vue et tout particulièrement pour approfondir l'aplomb et découvrir des côtés de son caractère souvent très amusants. Au lieu de passer rapidement devant l'ensemble, nous vous invitons, cette année, à choisir une toile par-ci par-là et à bien l'approfondir... Vous découvrirez alors d'innombrables petits détails qui vous aideront à déguster non seulement l'aplomb mais aussi l'humour de Miguel qui, sans que nous n'y prenions garde à première vue, se cache un peu partout dans son œuvre.

Stefano Lenzi,
Associazione ISA Italie

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : **Prénom :**

Adresse :

Tél. : **Mél. :**

Inscription pour le séminaire en entier du 21 au 27 AOUT 2017 ou :

Inscription pour une partie, du au

NOTA BENE : LE PAIEMENT SE FERA SUR PLACE, EN ESPÈCES, EN EUROS

POSSIBILITES DE LOGEMENT SUR PLACE et TRANSPORTS : Voir feuille suivante.

LOGEMENTS :

Hôtel:

Grand Hotel Bologna (G.H.B.)

Pieve di Cento (Bo), Via Ponte Nuovo, 42 : est à environ 30 km de Bologne et à 6km des Musées ISA

tel.: 0039 051 686 1070

e-mail: info@grandhotelbologna.com

internet: www.grandhotelbologna.com

Chambres avec petit-déjeuner, comprenant l'utilisation de la piscine, des salles de sport, de réunions, etc.

PRIX : chambre simple : 59.00€ ; double : 79.00€ ; triple : 99.00€ ; à 4 lits : 119.00€

Arrhes de **30 %** à envoyer avant fin JUIN

Appartements :

Agriturismo Biononno

San Matteo della Decima (BO) Via sette Famiglie, 5

A 3 km du G.H.B et 3 km du Musée.

Voir le site internet: www.biononno.it

Nous bénéficierons d'une réduction de 15%

Agriturismo Corte Galvana : www.cortegalvana.it

Bed and Breakfast

Rosa Porporina

Renazzo (FE) Via San Giuseppe, 5

A 5 km du G.H.B et 1km du Musée

Voir le site internet: www.rosaporporina.com

Nous bénéficierons d'une réduction de 14% (possibilité de 3 ou 4 lits)

HOTEL

I tre Moschettieri

Renazzo (FE) Via di Renazzo, 48

A 5 km du G.H.B et 1,5 km du Musée

Voir le site internet: www.itremoschettieri.it

TRANSPORTS :

Autobus entre la Gare ferroviaire de Bologne à Pieve di Cento toutes les heures.

Navette depuis l'aéroport de Bologne (BLQ) et la gare ferroviaire et d'autobus de Bologne toutes les 15 minutes environ.

Taxi : Bencivenni Paolo tel. : 0039 335 800 3115 (le siège est près de Pieve di Cento)
(G.H.B.=Grand Hotel Bologna)

Trajet Aéroport, G.H.B.	jusqu'à 4 places : 42.00€	de 5 a 8 places : 49.00€
Trajet Aéroport, Renazzo	jusqu'à 4 places : 50.00€	de 5 a 8 places : 57.00€
Trajet Gare, G.H.B.	jusqu'à 4 places : 44.00€	de 5 à 8 places : 51.00€
Trajet Gare, Renazzo	jusqu'à 4 places : 58.00€	de 5 à 8 places : 65.00€

Trajet G.H.B. aux Musées ISA à Renazzo : jusqu'à 4 places : 12.00€ de 5 à 8 places : 14 €

Taxi: Cose Puri tel.: 0039 051 9090 (siège à Bologna)

Trajet Aéroport à G.H.B.	jusqu'à 4 places : environ 50.00€ au-dessus de 4 places : à réserver à l'avance
Trajet Gare à G.H.B.	jusqu'à 4 places environ 50.00€ au-dessus de 4 places ; à réserver à l'avance