

ISA

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

YOGA Institut b. k. s. Iyengar de Paris

Seminario d'Aplomb e Yoga a Cento (FE) Italia

da Lunedì 26 Agosto a Sabato 31 Agosto 2019

Séminaire d'Aplomb et Yoga à BOLOGNE en ITALIE

LUNDI 26 AOÛT au SAMEDI 31 AOÛT 2019

Il nostro peso.....

La nostra curva Lombare

Il peso deve cadere sui talloni, nella parte posteriore del tallone e come diceva BKS Iyengar "su una superficie grande come un centesimo"; perchè? Perchè è la che cade verticalmente la gravità e questo salta agli occhi se mettiamo un filo a piombo sul lato all'altezza della testa femorale, o una grande riga o semplicemente osservando bene la cucitura dei pantaloni.

E' la che si sente una leggerezza, una immensa leggerezza o, meglio, un'assenza di peso e di sensazioni ad eccezione della parte posteriore del tallone. Mi ricordo del panico di un allievo, molto tempo fa, che urlò "Noëlle, non lasciarmi andare, dove sono?" ... e io che non lo tenevo, ridevo e questo la spaventava ancora di più.

Non si tiene l'equilibrio l'equilibrio si tiene da solo ... o meglio è la gravità che ci tiene. Allora, se si osserva bene, tutto questo gioco al tallone tra un centimetro troppo in avanti e uno troppo indietro : l'equilibrio è " su un filo", la verticale è un filo, un punto, non una superficie. Ecco perché essendo così sottile, è così difficile da trovare. Ma bisogna ricordarsi che, da bimbi, quando abbiamo cominciato a camminare, ci siamo messi automaticamente su questo filo, su questo punto di equilibrio, è la che non c'è peso, perchè si regge da solo. Quando si osservano bene i primi passi di un bambino che oscilla sui suoi piedi e quando questa oscillazione si ferma, noi lo vediamo come su un filo verticale, posato nella parte posteriore dei suoi piccoli piedi, dietro nel tallone.

Ora , noi perdiamo questo equilibrio posizionando il peso su tutta la superficie dei piedi, quindi troppo in avanti, questo aiuta il bacino a perdere in parte la sua anteversione e la curva lombare a scomparire! Quando si vuole ritrovare l'aplomb, l'equilibrio naturale, non serve pensare alla cassa toracica: lei si aggiusterà da sola in rapporto a quello che è sotto. È necessario essere accondiscendenti, lottare per rimettere costantemente il bacino indietro che porta il peso ai talloni .. finché non rimarrà lì perché la curva lombare avrà trovato un po alla volta la sua profondità. E' un lavoro non difficile ma richiede molta attenzione

Dobbiamo ricordarci sempre quello che diceva Iyengar: " lo yoga è fare attenzione"

Noëlle, febbraio 2019

Notre poids...

notre cambrure lombaire...

Le poids doit tomber sur les talons, à l'arrière des talons, et comme le disait BKS Iyengar, “*sur une surface grande comme un centime*”; pourquoi? Parce que c'est là que tombe verticalement la gravité, et cela saute aux yeux quand on met un fil à plomb sur le côté, ou une grande règle... ou simplement quand on observe bien la couture du pantalon.

C'est alors qu'on ressent une légèreté, une immense légèreté ou, pour mieux dire, une absence de poids et même de sensation... sauf à l'arrière des talons. Je me souviens de la panique d'une élève, il y a déjà longtemps, qui hurlait “Noëlle, ne me lâchez pas, où suis-je” ... et moi qui ne la tenais pas du tout, je riaais, ce qui la paniquait encore plus !

On ne tient pas l'équilibre... l'équilibre se tient tout seul... ou plutôt c'est la gravité qui nous tient. Mais alors, si on observe bien, tout se joue aux talons entre un centimètre trop en avant et un centimètre trop en arrière : l'équilibre est “sur un fil” ; la verticale est un fil, un point, pas une surface. C'est pour cela que c'est si ténu, si difficile à retrouver. Mais il faut bien se souvenir que, tout petit, quand nous avons commencé à marcher, nous nous sommes mis automatiquement sur ce fil, sur ce point d'équilibre, parce que c'est là qu'il n'y pas de poids et que ‘ça’ tient tout seul. Quand on observe bien les premiers pas d'un enfant, il oscille sur ses pieds et cette oscillation s'arrête juste quand nous le voyons comme sur un fil vertical, posé à l'arrière de ses petits pieds, à l'arrière des talons.

Maintenant, nous perdons cet équilibre en plaçant le poids sur toute la surface des pieds, c'est-à-dire trop en avant, ce qui aide le bassin à perdre en partie son antéversion et à la cambrure à disparaître ! Quand on veut retrouver l'aplomb, l'équilibre naturel, inutile de penser à la cage thoracique : elle s'ajustera toute seule par rapport à ce qui est sous elle. Il faut s'astreindre, s'escrimer à remettre sans cesse le bassin en arrière ce qui amène le poids aux talons... jusqu'à ce qu'il y reste parce que la cambrure aura petit à petit retrouvé sa profondeur. C'est un travail qui n'est pas difficile mais qui demande beaucoup d'attention...

Il faut toujours se souvenir qu'Iyengar disait que “le yoga c'est faire attention”.

Noëlle, février 2019

CORSO PRATICO :
COURS PRATIQUES :

Tutti i giorni lavoriamo sulla respirazione ((prānāyāma), l'aplomb delle lombari e della cerniera dorso-lombare, la camminata.

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

LUNEDI	Le 3 articolazione delle gambe : inguine, ginocchia, caviglia SEDESI
LUNDI	Les 3 articulations des jambes : aines, genoux, chevilles. S'ASSEOIR
MARTEDI	I piedi nella posizione eretta della vita quotidiana e le POSTURE ERETTI
MARDI	Les pieds debout dans la vie courante et et les POSTURES DEBOUT
MERCOLEDI profondità,	Separare il sacro dalle lombari: sentire gli addominali rilassati in aiutare il bacino a « cadere ». POSTURE IN ESTENSIONE ANTERIORE
MERCREDI	Séparer le sacrum des lombaires : sentir les abdominaux relaxés en profondeur, aider le bassin à tomber POSTURES EN EXTENSION AVANT
GIOVEDI	Estensione delle lombari POSTURE IN ESTENSIONE POSTERIORE
JEUDI	Extension des lombaires POSTURES EN EXTENSION ARRIERE
VENERDI	Coricarsi bene LA RESPIRAZIONE NELLE POSTURE CORICATI
VENDREDI	Bien se coucher LA RESPIRATION DANS LES POSTURES COUCHÉES
SABATO	Tutto il resto su proposta degli allievi
SAMEDI	Tout le reste sur propositions des élèves

LE CONFERENZE PLURIDISCIPLINARI

Ci aiuteranno ad aprire il nostro campo di coscienza a tutto l'essere umano, inserito nella natura.

LES CONFÉRENCES PLURIDISCIPLINAIRES,

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

Domenica 25/8/19 : apertura del seminario presso la sede sociale / museale ISA, a Renazzo (FE) in via Pilastro,59.

Dimanche 25/8/19 : ouverture du séminaire au siège de l'Association Muséale ISA, à RENAZZO (FE), rue Pilastro, 59

Tutta la giornata è dedicata alla visita museale e all'incontro eccezionale con persone che ci mostreranno il loro « saper-fare » con gli strumenti anziani :

Toute la journée sera consacrée à la visite du Musée et la rencontre exceptionnelle avec des personnes qui feront des démonstrations de leur savoir-faire sur des instruments anciens :

- 1- "Filèr col filarén" con Luisa;
- 2- "Filèr col Fùs" con Roberta
- 3- "Fèr i cànon" con le apprendiste
- 4- Stendere i fili per l'orditura ?
- 5- "Al Falegnàm" con Giulio e Antonio
- 6- "Al Fràb" con Giovanni

7- Con delle macchine di inizio 20° secolo, Mario ci mostrerà come si facevano i cappelli in legno portati dalle « Mondine »

7- Avec des machines du début du 20° siècle, Mario nous montrera comment on faisait les chapeaux en bois portés par les femmes dans les rizières.

Per pranzo e cena, sarete nosatri ospiti

Pour le déjeuner et le dîner, vous serez notre hôte

- 0 -

Programma completo del seminario con le attività culturali :

Programme complet du séminaire, avec les activités culturelles :

Luogo: Cento (FE) presso la Gipsoteca Vitali in via Santa Liberata n° 11/a

Lieu: Cento (FE) à la Gypsothèque Vitali, rue Santa Liberata n°11/a

Lunedì 26/8/19 : dalle 9h30 alle 12h30 e dalle 17h alle 19h Corso

dalle 14.00 alle 16.00 visita guidata alla Gipsoteca con **Donatella Cavicchi**

Lundi 26/8/19 : 9h30 à 12h30 et 17h à 19 : Cours

de 14h à 16h : Visite guidée de la Gypsothèque, avec **Donatella Cavicchi**

Martedì 27/08/19 : 9h30 à 12h30 et 14h à 15h30 : Corso

15.30 : partenza per Bologna, con la guida **Linda Cavicchi**, programma :

Passeggiata sotto i portici

Bologna, **sviluppata all'ombra di portici e torri**, non smette mai di affascinare grazie alla storia ed allo splendore dei **magnifici palazzi** che caratterizzano il suo centro storico.

Partendo da **Piazza Maggiore**, cuore della città, vedremo la famosa Fontana del Nettuno, Palazzo d'Accursio e scopriremo la storia della maestosa Basilica di S. Petronio. Camminando sotto i portici che caratterizzano l'intero tessuto urbano giungeremo al **Palazzo dell'Archiginnasio**, che racchiude le storie di tutti gli studenti che passarono per l'ateneo. Ripartiremo alla volta del **Mercato di Mezzo**: qui, avvolti negli odori di cibo, potremo immergerci nella Bologna di un tempo. Arriveremo ai piedi delle **Due Torri**, inconfondibile simbolo della città, e, superato l'**antico ghetto ebraico** giungeremo a scorgere **un antico canale medievale** che riaffiora nel centro della città, creando una suggestiva vista.

Mardi 27/08/19 : 9h30 à 12h30 et 14h à 15h30 : Cours

15.30 : départ pour Bologna, avec la guide **Linda Cavicchi**, programme :

Promenade sous les arcades

Bologne, développée à l'ombre d'arcades et de tours, ne manque jamais de fasciner grâce à l'histoire et à la splendeur des magnifiques bâtiments qui caractérisent son centre historique.

En partant de la Piazza Maggiore, au cœur de la ville, nous visiterons la célèbre Fontana del Nettuno, le palais d'Accursio et découvrirons l'histoire de la majestueuse basilique de S. Petronio. En marchant sous les arcades qui caractérisent tout le tissu urbain, nous atteindrons le Palazzo dell'Archiginnasio, qui contient les récits de tous les étudiants ayant traversé l'université. Nous reviendrons au Marché del Mezzo (Marché central) : ici, enveloppés dans les odeurs de nourriture, nous pourrions nous plonger dans la Bologne du passé. Nous arriverons au pied des Deux Tours, symbole indiscutable de la ville, et, après l'ancien ghetto juif, nous verrons un ancien canal médiéval qui réapparaîtra dans le centre-ville, créant une vue évocatrice.

Mercoledì 28/8/19 : dalle 9h30 alle 12h30 e dalle 17h alle 19h Corso

dalle 14h alle 16h : Conferenza :

"Europa e Islam nella storia", "uno scambio millenario".

Con : **Luca Alessandrini** Storico e direttore dell'Istituto Parri di Bologna

Mercredi 28/8/19 de 14h à 16h : Conférence :

"L'Europe et l'Islam dans l'histoire : un échange millénaire".

Par : **Luca Alessandrini**, historien, directeur de l'Institut Parri de Bologne

Giovedì 29/8/19 : il seminario e la parte culturale si svolgeranno nelle montagne di Pavullo nel Frignano (MO).

Programma:

ore 09.00 partenza da Renazzo presso la sede museale

ore 11.00 Visita al Castello di Montecuccolo a Pavullo (MO) col Professor **Andrea Pini**

ore 13.00 pranzo presso l'Associazione ARS di Renno con le caratteristiche crescentine Modenesi.

ore 15.00 visita della Pieve Romanica di Renno, dove comincerà il seminario con la posizione seduta, il seminario proseguirà nel locale dell'Associazione.

Jeudi 29/8/19 : le séminaire et la partie culturelle se dérouleront dans les montagnes de Pavullo sur Frignano (MO)

9h : départ du Musée de Renazzo

11h : Visite du château de Montecuccolo à Pavullo (MO) avec le professeur **Andrea Pini**

13h Déjeuner à l'Association ARS de Renno avec les fameuses « crescentine » de Modene.

15h : Visite de l'église paroissiale romane de Renno, où le séminaire commencera par les positions assises, puis le séminaire se poursuivra dans les locaux de l'Association.

Venerdi 30/8/19 ore 10.00 : "La Mietitura del Grano" presso il museo della Civiltà Contadina di **Adriano Mantovani** a San Matteo della Decima Bologna, in via San Cristoforo141/e

ore 12.30 pic nic presso sede Museale a Renazzo

ore 14.30 seminario presso la sede Museale a Renazzo.

Vendredi 30/8/19 : 10h : Visite guidée au Musée de la vie rurale de **Adriano Mantovani**, à San Matteo della Decima Bologne, Via San Cristoforo141/e :

« La récolte des céréales »

12h30 : Pique-nique au musée de Renazzo

14h30 : Séminaire au musée de Renazzo.

Sabato 31/08/19 : 9H30 à 12h30 et de 14h à 16h : corso

ore 17.00, sul campanile della Chiesa di Pieve di Cento,

"concerto di campane suonate con la tecnica bolognese"

Samedi 31/8/19 : 9H30 à 12h30 et de 14h à 16h : cours

17h00 : Dans le clocher de l'église de Pieve di Cento :

concert de cloches joué à la technique de la région de Bologne

PREZZI:

6 GIORNI: € 440,00 - **5 GIORNI:** € 370,00 - **4 GIORNI:** € 300,00 - **3 GIORNI:** € 230,00 –
2 GIORNI: € 160,00 - **1 GIORNO:** € 90,00

Effettuare il pagamento sul posto in contanti (€uro), oppure con Bonifico Bancario intestato a:

Associazione Culturale Sportiva Dilettanti. Istituto Superiore Aplomb I.S.A.

IBAN: IT63 W076 0113 0000 0006 4229 743 **BIC/SWIFT:** BPPIITRRXXX

Motivo: Evento Raccolta Fondi

N.B. Any attendee coming from the USA, will be granted a 20% discount. Amount to be paid on the spot, by cash in euros.

PARTICIPATION AUX FRAIS : 440 €

6 jours: 440.00 € - 5 jours: 370.00 € - 4 jours: 300.00 € - 3 jours: 230.00 € -
2 jours: 160.00 € - 1 jour: 90.00 €

Païement possible sur place, en espèces en euros.

Également par virement bancaire à :

Ass.ne Cultural Sporting Dilettant. Institut supérieur aplomb I.S.A.

IBAN: IT63 W076 0113 0000 0006 4229 743 BIC / SWIFT: BPPIITRRXXX

Motif: Événement de collecte de fonds

N.B.: Tout participant venant des Etats-Unis, bénéficiera d'une remise de 20%. Montant à payer sur place, en espèces, en euros.

DATE : DA Lunedì 26 Agosto a Sabato 31 Agosto

Per chi arriva Sabato 24 o domenica 25 Agosto e chi riparte domenica 1° Settembre, come per chi arriva durante la settimana, ci occuperemo noi del trasporto da e per Bologna, purchè ci avvisiate in anticipo.

DATES : du LUNDI 26 AOÛT au SAMEDI 31 AOUT 2019

Pour celles et ceux qui arriveront samedi 24 ou dimanche 25 août et qui repartiront dimanche 1^{er} septembre, de même pour ceux qui arriveront dans la semaine, nous nous occuperons de votre transport depuis Bologne et vers Bologne, si vous nous avertissez à l'avance.

BIBLIOGRAPHIE :

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

Être d'aplomb

La bascule du bassin, une catastrophe !

Le dos étonnamment jeune des paysans de Madère

Ainsi parlait BKS Iyengar

Étincelles de divinité (épuisé), voir la nouvelle édition américaine : Sparks of Divinity

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

Respirez BIEN

L'ÉQUILIBRE du cerveau, de la nuque, des épaules et du thorax

Le PIED, l'aplomb des pieds en soi, debout et dans la marche

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 25 au AOÛT 2019 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 pages suivantes :

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

LOGEMENTS : Pour les personnes qui n'auront pas de voiture, le transport depuis leur logement jusqu'à la salle est prévu.

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€

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%

PANEVINO

Pieve di Cento (Bologna) Via Risorgimento 20

Voir le site internet: www.panevino.pub

B&B Santa Chiara

Pieve di Cento (BO), Via Galuppi,43

E_mail: :info@locandasantachiarait

TRANSPORTS : (prix à titre indicatif)

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