



ISHA  
FORMATION

*Cycle Yaphah*

*Le corps féminin : le vivre, l'aimer, l'écouter*

# Cycle Yaphah 1 – Vivre, aimer, écouter...

Se réappropriation son corps, se découvrir vivante à travers une exploration joyeuse, sensible et libre du corps féminin ; une pédagogie qui repose sur une approche philosophique et spirituelle (anthropologie chrétienne), et l'Art (théâtre, chant, poésie, danse...) comme moyen d'expression.

- Avec Sophie de Guerry & Hélène Milcent  
- créé par Claire de St Lager

\*Yaphah en Hébreu signifie : beau, bon, juste, élégant יָפֵה

- 1 Le corps, lieu de Joie  
Retrouver la joie et les multiples sensations d'un corps vivant : vivre le Présent !
- 2 Le Corps en mouvement  
Explorer le corps en mouvement : à la recherche d'une folle liberté ! Lâcher-tête et retrouver de la légèreté.
- 3 Le Corps, lieu d'expression  
Un corps souverain : ajuster ses gestes, son attitudes, sa voix et poser des frontières visibles et invisibles.
- 4 Le Corps, une merveille  
Contempler et refléter la grâce et la beauté à travers son corps (théâtre, poésie, travail de la voix...)

- 5 Le corps, le donner  
Le corps est fait pour le don et la relation : lieu de nos désirs. Un espace pour oser inviter et exprimer sa sensualité (femmes éternelles – regard et mouvement)
- 6 Le Corps, un écrin  
Le corps est un lieu de réceptivité : accueillir la relation, se laisser toucher, se laisser regarder, se laisser aimer.
- 7 Le Corps, un temple  
Le corps féminin : un espace sacré, lieu de naissance, et de mise au monde. Au delà de la maternité charnelle

« Pour que Dieu t'habite lui as-tu construit un logement digne de sa gloire ? »

Rabbi Baruch

# Cycle Yaphah 2 – approfondir le lien au corps

Descendre dans ses profondeurs, retrouver une écoute attentive, subtile, sensible du corps, faire alliance avec soi, unifier toutes nos dimensions... Une pédagogie à la fois concrète (physiologique et en mouvement) et poétique (musique, œuvre d'art, textes, expression). **S'incarner pleinement et se sublimer en même temps !**

- Avec Sophie de Guerry & Hélène Milcent  
- créé par *Claire de St Lager*

\*Yapha en Hébreu signifie : beau, bon, juste, élégant *יָפֵה*

- 1 **Retour à l'intime**  
Ecouter ce qui vit en soi, explorer son jardin secret, trouver son espace intérieur, ressentir nos ouvertures et fermetures...
- 2 **Etre vraie**  
Consentir à sa vulnérabilité, ajuster l'attitude corporelle à l'intention et l'émotion. Oser se dire !
- 3 **Intégrer mon ombre**  
Rencontrer le côté mal-aimé de soi, l'appriivoiser, le transformer... renouer avec nos dimensions enfouies.
- 4 **Déployer ma puissance**  
Libérer ma puissance féminine, habiter pleinement ma place. Aimer ma force ! Etre une femme solaire...

- 5 **Vivre le temps**  
Expérimenter le silence, l'attente, la lenteur... vivre les variations de rythme et trouver son propre rythme.
- 6 **Faire alliance**  
Réconcilier en soi toutes les dimensions : force et vulnérabilité, masculin et féminin, fermeté et douceur dans une danse créative...

***"Il reste à la femme de reprendre possession de sa royauté intérieure"***  
***Paule Salomon***

# Cycle Yaphah Bis – féminin libéré !

« La femme sent avant de savoir, l'homme veut savoir avant de sentir » (Jan Letschert). Le chemin des sens invite à retrouver toujours plus d'**ancrage** dans le corps, dans ce bassin habité de féminin souple et solide d'où la créativité peut naître. Le chemin des sens est aussi une invitation à la sensualité, une relation gourmande au corps, un émerveillement !

- Avec Sophie de Guerry & Hélène Milcent  
- créé par Claire de St Lager

\*Yaphah en Hébreu signifie : beau, bon, juste, élégant <sup>75'</sup>

1

S'ancrer

Etre ancrée, centrée en soi, capable de se recentrer dans les moments où l'on est chahutée, trouver ses ressources, devenir créatrice...

6

Exprimer sa  
sensualité

Se réconcilier avec la sensualité, découvrir la gourmandise des sens, révéler sa propre sensualité...

**«Le corps est cette œuvre d'un grand luthier qui aspire à la caresse de l'archet. « Tout ce qui vit aspire à la caresse du Créateur » , dit Hildegarde von Bingen. Séparé de la résonance à laquelle aspire ce corps, séparé de la musique pour laquelle il a été créé, il perd sa tension, il s'affaisse, il se laisse aller, il se désespère. »**

- Christiane Singer