



ISHA FORMATION

Cycle Yaphah

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

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

Se réappropriar 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
Une pédagogie créée par Claire de Saint Lager

*Yaphah en Hébreu signifie : beau, bon, juste, élégant יָפִי'

- 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 !**

*Yapha en Hébreu signifie : beau, bon, juste, élégant **יפה**

- 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'appivoiser, 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...

« Mon lien avec l'intime, ma capacité à me recevoir de lui m'aide à guérir mes blessures, quelles qu'elles soient »

Franck Andriat