



# Aplomb

8-9-10-11 juillet 2021  
et lundi 12 sur option

*Stage d'Aplomb et Yoga  
avec  
Georgia Leconte  
Nicole Blouët-Le Coz,  
Anne de Colstoun*

*Georgia Leconte  
rue des écoles  
07190 St Pierreville  
Tél. 04 75 66 20 03  
Association : ISA-Rhône-Alpes*

## L'APLOMB, comme Art de Vivre

L'Aplomb est inscrit dans notre architecture humaine. Être d'aplomb donne stabilité, force, énergie légèreté et confiance en la vie.

Or, actuellement, dans notre monde, nous voyons s'effondrer cet équilibre de tout notre être, physique-physiologique, émotionnel, mental, spirituel. Ses fondements-mêmes sont en passe d'être oubliés.

Il en résulte des tensions, des points de fixation, des schémas de pensée et des habitudes de vie qui ont pour conséquences des douleurs, de la fatigue inutile, des dépressions, mais aussi une attention éclatée, une perte de sensibilité, une perte du lien avec notre être profond et avec les autres.

Le chemin vers l'Aplomb est une quête pour un Art de Vivre :

- Se délester des oppositions délétères, entre ce qui serait d'un côté le physique et de l'autre le spirituel.
- Entreprendre une exploration en nous-mêmes au plus près de l'essentiel, affiner l'intelligence sensible.
- Poursuivre résolument en exerçant l'attention profonde sur le concret.

Découvrir alors le fil qui nous guide vers l'accomplissement intérieur et l'épanouissement dans la vie sociale.

Notre champ d'expériences, c'est d'abord la vie quotidienne : debout, assis, penché, soulever des poids, lever les bras, marcher, jardiner... C'est aussi jouer d'un instrument de musique, chanter, danser...

Notre champ d'expériences peut aussi être le Yoga. Car, l'Aplomb est en fait, la base et le but ultime du Yoga.

Le chemin vers l'aplomb exige un désir et un engagement personnels. Personne ne peut faire le chemin à la place d'un autre. Toutefois, on peut grandement bénéficier de l'aide et de l'expérience de celles ou ceux qui l'ont déjà parcouru.

Noëlle et son équipe ont rassemblé un immense corpus d'expériences, d'observations et de connaissances ethnologiques, physiologiques et techniques. Elle s'est engagée à les transmettre en créant l'Institut Supérieur d'Aplomb, puis, peu avant sa mort, une fédération : La Fédération Internationale de l'Institut Supérieur d'Aplomb, dirigée par cinq de ses élèves qu'elle a désignés. L'équipe des 5 au complet s'est annoncée pour ce séminaire de juillet. Ce sera une grande fête de l'Aplomb.

Ainsi, pourrons-nous nous approcher d'une santé globale et d'une résilience, comme le décrit Nicole en introduisant le thème spécifique de cette année :

### **la cage thoracique : l'aplomb - les dorsales - la respiration**

Chez tout mammifère, la cage thoracique représente une part importante, en volume, de l'ensemble anatomique. C'est une cage au rôle protecteur d'organes vitaux, le cœur et les poumons ; c'est un soufflet à la fonction aérienne avec une fluctuation régulière dans les temps respiratoires.

La cage thoracique, dans l'aplomb, est mue par le jeu des variations de volume entre l'inspiration et l'expiration :

- Ceci est important pour tout le système nerveux,
- Ceci est important par une bonne mise en place des poids dans la gravité.

Un abandon, sur la ligne vertébrale naturelle, et autour de la ligne vertébrale, optimise nos capacités anatomiques

Bien souvent, nos contemporains présentent des dos durs, inactifs, aux muscles contractés, fibrosés.

La mise en place de la cage thoracique dans l'aplomb offre la possibilité de « l'action dans la non-action ».

Ce travail s'inscrit dans le schéma holistique de la recherche de l'aplomb chez l'être humain : la cambrure naturelle sacro-lombaire et l'interdépendance de la place de chaque élément dans l'ensemble.

– 0 –

Chaque jour, nous appliquerons cette démarche à la vie quotidienne, et à 1 ou 2 postures du Yoga.

*Des photos et des films seront projetés pour aider à **voir, à sentir, à s'imprégner** de l'attitude simple et harmonieuse des personnes naturellement d'aplomb.*

*Un apport en anatomie et éthno-physiologie par Nicole, ostéopathe, aidera à faire le lien entre la construction anatomique partagée par tous les humains, et le travail intérieur de perception de chacun de nous. Deux activités culturelles sont prévues, par deux intervenants externes.*

**Les options pour le lundi 12 juillet :** lors de votre inscription, veuillez préciser si vous souhaitez rester ce lundi 12 :

- un soin ostéopathique avec Nicole (sur réservation)
- l'aplomb au jardin : nous appliquerons en jardinant, ce que vous aurez découvert et senti pendant le séminaire : se pencher, porter des charges, marcher, comment se servir des différents outils.
- découverte d'un cours d'aplomb parents-enfants (si certaines personnes viennent avec leurs enfants) : aplomb et danse, apprendre à porter sur la tête.
- Noëlle et Miguel : histoire de la "découverte" de l'Aplomb, à partir des documents ethnographiques, des livres. Les témoignages vécus par celles et ceux qui ont participé, et sont engagés depuis longtemps, en lien avec la transmission de ce cheminement. Sans oublier Ginette, notre doyenne et marraine, qui, à 100 ans passés, ne cesse de remonter le fil de l'Aplomb.

**Noëlle Perez** est à l'origine de la « redécouverte » de l'Aplomb. Elle a commencé à travailler la discipline unitive, Yoga, avec B.K.S. Iyengar en 1959 à Pune en Inde. Elle est une des ses premières élèves occidentales. L'enseignement qu'elle reçoit est rigoureux, à la fois concret, précis et profondément spirituel. Au cours des années de pratique intense, Noëlle se questionne et cherche. Sa quête l'amène à découvrir que c'est Iyengar lui-même qui l'a mise sur la voie de ce qu'elle nommera plus tard « l'Aplomb ». Itinéraire de Vie qu'elle ne cessera de suivre jusqu'à son dernier souffle. Avec Miguel, son mari, elle est allée recueillir auprès de gens simples du monde entier, la sagesse des attitudes justes transmises jusqu'à nous sans interruption depuis des millénaires, mais en voie de disparition... Un héritage retrouvé, et à découvrir, pour qu'il devienne notre avenir...

Elle a publié de nombreux ouvrages pour témoigner de la synthèse entre Yoga et Aplomb, et est titulaire d'un doctorat en éthno-physiologie à l'EHESS Paris.

Georgia, Nicole et Anne sont trois de ses plus anciennes collaboratrices.

Noëlle est décédée le 8 août 2019. La transmission de son œuvre se poursuit dans l'activité de la Fédération Internationale de l'Institut Supérieur d'Aplomb (FIISA) fondée par Noëlle en 2018.



Le stage se tiendra à la salle des fêtes, près du camping, à **Saint-Pierre-ville** en Ardèche.

**Jeudi 8, vendredi 9, samedi 10 et dimanche 11 juillet 2021**

Horaires : 9h30 -12h

14h -16h30

17h-19h

Coût du stage : 200 €

Pour l'hébergement, il existe des chambres d'hôtes, camping, et hôtel à proximité. Nous pouvons vous donner des indications pour la réservation. Camping : [www.camping-pre-coulet.fr](http://www.camping-pre-coulet.fr)

A midi, possibilité de pique-niquer sur place. Il y a boulangerie et épicerie dans le village. Le restaurant d'Ardelaine offre une formule rapide à midi et menu complet le soir (bio et local).

Le séjour à St-Pierre-ville peut se prolonger en ballades sur des chemins plus ou moins escarpés, par la visite d'Ardelaine, de la Maison du Châtaignier, et d'autres sites culturels aux environs.

Pour se rendre à Saint-Pierre-ville :

- 🚗 Par la route depuis la vallée du Rhône : A7 sortie Valence-sud, prendre direction Montélimar par la N7, quitter la N7 à droite vers Charmes sur Rhône, prendre vers Beauchastel et vallée de l'Eyrieux, puis à St-Sauveur de Montagut, prendre à gauche vers Saint-Pierre-ville.

- Par la route depuis Le Puy-en-Velay : passer par Mézilhac, le col des 4 Vios, descendre sur St-Pierreville . Traverser le village pour rejoindre Ardelaine et le camping.
- Par le train : descendre à Valence Ville ou Valence TGV. Prévenez-nous assez à l'avance pour que nous puissions vous aider à trouver un car.

### Bulletin d'inscription

Nom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

e-mail : .....

**G. Leconte, 61 rue des Écoles - 07190 ST PIERREVILLE**

**Tél. : 04 75 66 20 03 - 06 33 43 14 79      e-mail : [georgia.leconte@wanadoo.fr](mailto:georgia.leconte@wanadoo.fr).**

**<https://www.aplombyoga-isara.fr/>**