



Atelier Tehima | Yoga hébraïque UNE DANSE DE L'ÉQUILIBRE



Dimanche 3 Juin 2018
de 14h00 à 17h00

ECUJE
119 rue Lafayette Paris X^e

Animé par **Lara Bruhl**, professeure de Tehima



Réservation : <https://www.weezevent.com/atelier-tehima>

Informations : 06 89 78 12 20 / www.danserlemonde.com

Tarif : 40 € / Tarif réduit : 20 €

La Tehima, *harmonie* en hébreu, est un ensemble de 22 mouvements dont les chorégraphies sont liées à la symbolique kabbalistique, à la calligraphie et à la dynamique de la lettre.

Dans la poétique du Sepher Yetsirah ou livre de la création, nous comprenons que le monde a été créé par les lettres et les nombres.

Chaque lettre y est en relation avec un organe, une partie du corps, une vertèbre, une valeur numérique et se situe également dans le cosmos où un astre, une constellation, une direction, un point cardinal, une sentiment, un verbe, un jour de la semaine ou un mois de l'année leur sont attribuées.

Lors de cet atelier, nous déploierons cette méditation en mouvement autour des lettres « mères » de l'alphabet hébraïque : Aleph, Mem, Shin.



Ces trois lettres qui procèdent de trois éléments de la nature que sont l'air, l'eau et le feu, déterminent également les composantes d'un système à travers lequel l'homme évolue et maintient son juste équilibre entre la tête, le tronc et le bassin.

Nous veillerons à explorer comment ces différents lieux du corps et leurs mises en circulation avec l'activité du souffle sont autant d'espaces qui participent et appellent à vivre la lettre dans sa dimension d'adresse à l'autre en résonance avec la créativité de chacun.

A l'écoute des vibrations, des sonorités, du rythme et des images auxquelles chaque lettre nous invite nous goûterons à leur saveur poétique à travers l'expérience de ce yoga hébraïque.

Intervenante / Lara Bruhl

Comédienne, danseuse et metteuse en scène, Lara Bruhl est également Professeure de Yoga diplômée de L'Institut Français de Yoga (IFY) et du Centre International de Tehima

www.larabruhl.com / www.danserlemonde.com