

# Explorer et vivre la sensualité du poème

Yoga du son et poésie

Proposé par Cécile Mangin & Benoit Schwartz

25 & 26 juin 2022 - Le Diben, Finistère - Bretagne



## Dire à pleine voix, incarner le poème

qu'il soit en prose ou en vers, le faire résonner avec tout son corps, avec toute sa chair, pour entrer dans l'exploration sensuelle du langage, dans sa musique. A travers des textes de Baudelaire, Rimbaud, Valéry, Mallarmé, Tagore, Dimey, nous renouerons avec le poème qui détourne, qui s'amuse, qui interroge l'essentiel de nous-mêmes.

Faire circuler la parole et la voix avec fluidité dans un corps disponible.  
Du mental au physique, ce voyage fait naître l'émotion.  
Par des jeux communs, prendre conscience de cette présence de cette sensualité, de la musicalité d'un texte.  
Retrouver la pensée, les sensations, le souffle de l'auteur en entrant avec douceur dans ses pas, dans les nuances de sa langue.  
Trouver le lieu juste de l'oeuvre à l'intérieur de soi,  
Se laisser traverser par le poème en s'offrant comme support vibratoire, comme instrument de son incarnation.  
S'offrir au poème comme on offre son corps à la vie qui passe.  
« Le poème ne vit que dans une bouche humaine » (Paul Valéry).

*Avec Benoit Schwartz*

# Mettre à l'oeuvre

**Préparer le souffle, le corps, la voix, par le mouvement, le chant des voyelles, dans la pratique du yoga du son et du Hatha Yoga de Madras.**

Pour préparer à l'incarnation du poème, aller à la rencontre du souffle, par un travail d'écoute, d'observation dans la pratique posturale.

Connaître et accueillir son corps en expérimentant les postures, discerner ses réponses intimes et les accueillir avec soin, sans jugement, s'ajuster, bien veiller, dans l'aisance et la fermeté, dans le mouvement et l'immobilité, sans recherche esthétique ni athlétique.

Se reposer dans l'instant, porté par le souffle, le mental au calme.

S'étonner de découvrir des sources inconnues en nous  
...Venir les explorer...

Pour pouvoir se connecter à ses aspects de notre être, explorer les vibrations des voyelles, accompagnées par des gestes corporels qui leur correspondent.

Une présence à soi, dans des espaces intimes inconnus, reliée à la tradition indienne.

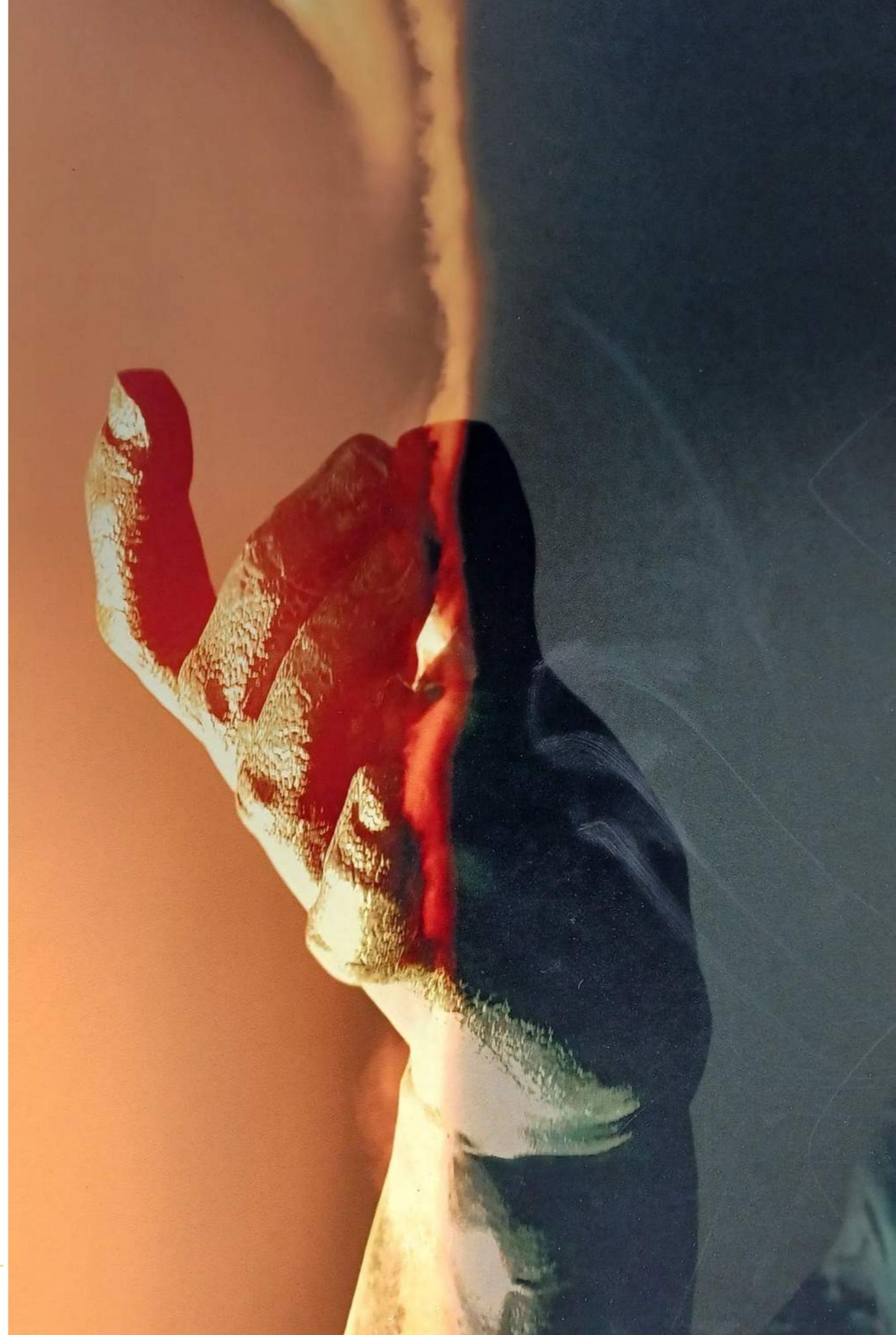
Aller à la rencontre de sa propre voix, l'écouter et en prendre soin, pour se connaître plus finement encore, se sentir et se laisser vibrer ...

Marcher sur la voie de la douceur, de l'intime à l'infini et ressentir la joie.

Trouver sa place, prendre toute sa place, rien que sa place, en relation avec les autres.



*Avec Cécile Mangin*





# Assister à deux spectacles

Diner-Spectacle - Théâtre - **La Princesse de Clèves**  
de Madame de La Fayette

Amoureux de la plume et des plaisirs de la table, Benoit Schwartz raconte et joue le texte de Madame de Lafayette, proposant à chaque spectateur une complicité particulière, autour d'une table dressée d'une élégance étrangement baroque.

L'histoire de la Princesse de Clèves nous est racontée ici au moment du repas. A cet instant, il existe une fragilité, une ouverture, une détente, propice à recevoir ce drame où la psychologie et les mouvements de l'âme sont si bien décrits.

Il se passe durant la soirée une alchimie qui dépasse l'accumulation des plaisirs.

Avec délicatesse, un lien se tisse entre les convives qui incarnent la légende et partagent le sentiment d'avoir vécu, ensemble, un voyage unique au coeur d'une intimité dévoilée... à la table du Roi Henri II et de Catherine de Médicis.

Spectacle - Poésie - **Mots, nuement**

Baudelaire, Valéry, Mallarmé, Rimbaud, Tagore...

Création née de la maturation de poèmes,  
compagnons de route depuis les balbutiements,  
grands textes qui portent le coeur au dessus des ronces...  
Sans fard...

On se laisse dériver, porté par le flot, on sent la terre et la résine des cyprès,  
on assiste à l'orgie du rêve d'un faune, fait de roses et d'abeilles et de  
roseaux dressés.

Un verre de Montbazillac à la main, on rend grâce à l'ivresse des hommes et  
du bateau, on traverse les collines de Sète jusqu'au cimetière marin où le  
crissement des insectes fait chanter la sève des pins.

On soupire, musical, dans le marais sicilien.

## Benoit Schwartz

artiste comédien, auteur, metteur en scène,  
pédagogue

Formé à l'école Claude Mathieu à Paris où il enseignera plus tard, il rencontre ensuite Michel Bernardy, professeur au Conservatoire National d'Art Dramatique de Paris. Il travaille pendant près de dix ans avec lui sur le " jeu verbal" et approfondi les notions de langage, de phrasé, de syntaxe, de métrique et de musicalité d'un texte. Titulaire du Diplôme d'Etat d'enseignement du théâtre, il dirige plusieurs formations pour amateurs, formateurs et professionnels du spectacle.

Au théâtre, il interprète de nombreux rôles du répertoire classique et contemporain. Il porte la poésie sur scène et prête sa voix à différents projets audio, audio-descriptifs.

## Cécile Mangin

artiste, metteure-en-scène, pédagogue

Formée au Hatha Yoga de Madras par Isabelle Morin Larbey à l'Ecole Française de Yoga de Paris et au Yoga du Son, par Patrick Torre à l'Institut des Arts de la Voix, elle place la pratique du yoga, notamment, au service de la créativité et de l'interprétation, dans un cheminement intime vers soi et vers les autres...

## Contact :

Benoit Schwartz / **07 63 94 29 92**

**Compagnie La BaoAcou**

[www.baoacou.com](http://www.baoacou.com)

Réservation jusqu'au 20 mai : versement d'arrhes de 30%



*Baie de Morlaix, plages du Guerzit et Bonaparte*

**Public :** Tout public adulte, 10 stagiaires

### Lieu : Le Carnet de Bord

Centre de bien être et de créativité  
Bretagne, Finistère - Le Diben, Plougasnou  
**(Baie de Morlaix)**  
[legiteducarnetdebord.wordpress.com](http://legiteducarnetdebord.wordpress.com)

### Horaires & programme :

Arrivée le vendredi 24 juin 2022 à partir de 17h00  
Fin du stage le dimanche 26 juin 2022 à 17h30  
Samedi et dimanche : 9h00-17h00  
avec une pause méridienne de 2h00

Les pratiques pourront avoir lieu en extérieur, selon la météo.

### Spectacles (sur place)

Vendredi 24 juin - 20h00 : "La Princesse de Clèves »  
Samedi 25 juin - 20h00 : "Mots, nuement »

### Temps libre

Balade sur les sentiers côtiers et dans la campagne

### Tarifs : 315 euros

Frais pédagogiques et spectacles : 175 €  
(4 heures de yoga, 8 heures d'exploration poétique du langage - 2 intervenants, 2 spectacles)  
Frais d'hébergement et restauration : 135 €  
(2 nuitées, 4 repas, 2 petits-déjeuners - cuisine biologique végétarienne)  
Assurance stagiaire (adhésion associative) : 5 €