



Les exercices du regard

YOG' ARTS

Les dimanches 6 mars, 17 avril, 22 mai et 26 juin
à 11h (durée 1h30)

Contempler une œuvre d'art est une expérience de vie. Elle convoque nos sens, nos émotions, notre mémoire, notre créativité et notre spiritualité parfois. Les philosophes de l'Inde ancienne ont nommé celui qui sait pleinement goûter une œuvre : le *rasika* (celui qui savoure) ou le *sahridaya* (celui qui est de cœur avec). Parce que nos rythmes de vie, nos habitudes intellectuelles ou physiques limitent parfois l'approche de cette saveur, ce nouvel atelier conduit par Davina Delor propose un parcours thématique et progressif. Grâce à des exercices simples hérités des arts corporels de différentes traditions asiatiques, il permet à chacun d'entrer progressivement en résonance avec une sélection d'œuvres du musée. Une sorte de yoga des arts donc, où les œuvres sont à la fois supports d'exercices, véhicules d'expériences nouvelles et objets de complète savouration.

Psychopédagogue, **Davina Delor** a perfectionné durant toute sa carrière ses connaissances et ses savoir-faire dans les domaines de la danse, du sport, de la santé et des techniques et arts corporels asiatiques (yoga /qi gong...). Initiée depuis l'enfance par sa mère à la spiritualité de l'Inde, elle a continuellement exercé sa pratique et est entrée dans la voie monastique en 2004. Elle nourrit un lien privilégié avec l'Asie et ses religions, notamment grâce aux enseignements du bouddhisme tibétain Vajrayana qu'elle a reçus et qu'elle dispense aujourd'hui.

Tarif 1 séance : 12 euros (sous réserve de modification). Inscription obligatoire validée à la réception de son règlement.
Inscriptions : resa@guimet.fr ou 01 56 52 53 45.
Règlement par chèque libellé à l'ordre de l'agent comptable du musée Guimet.

