

Nos parcours

Emmanuelle Lewartowski :

Animatrice d'ateliers d'écriture, formée par Léa Wajs et Aleph écriture, elle travaille avec des adultes autour de l'écriture des **mémoires historiques et familiales** ; elle propose aussi des "randos-écriture" et des **ateliers dans les musées** pour, à partir des perceptions, amener chacun, chacune, vers les mots qui lui ressemblent.



Nathalie Mlekuz :

D'abord **journaliste** (elle a collaboré à différents journaux dont *Le Monde* et *Libération*), elle s'est engagée dans des études de psychologie puis a rejoint la voie du **yoga**. Elle l'enseigne dans différents lieux à Paris et en séances individuelles.

Elle est également l'auteure de **quatre livres** : *Commencements*, *Heureusement que tu es là*, *Je meurs* et *Mauvaise mère* (De l'encre sur la vie)

Contacts



Emmanuelle Lewartowski

Tel : **06 22 19 02 17**

<http://pattesdemouches.wordpress.com>



Nathalie Mlekuz

Tél. : **06 69 19 21 26**

<http://nathaliemlekuz.wordpress.com>

encresurvie@no-log.org

Emmanuelle Lewartowski et Nathalie Mlekuz
font partie de Coopaname, SCOP-SA à capital variable,
immatriculée à Paris, n° 448 762526

Présence Yoga Ateliers yoga et écriture



- Accueillir les images et les mots qui naissent en soi
- Ecrire avec justesse et sensibilité, sans souci de performance.
- Se laisser porter par ce qui vient, se sentir en confiance et peut-être s'étonner...

Pourquoi relier yoga et écriture ?

Trouver des mots justes nécessite d'être ancré dans ses sensations, sa sensibilité, sa propre vision du monde.

Le yoga, et plus particulièrement le yoga nidrâ, facilite l'**intérieurisation**, la possibilité de délaisser le monde du dehors pour se relier à ses émotions, à son être profond.

Nourrie de ce voyage, l'écriture va permettre aux mots d'affleurer plus librement, de **s'affranchir des images toutes faites** pour s'aventurer joyeusement **vers des espaces** à la fois **inconnus** et **singuliers**.

Les animatrices sont là pour **accompagner** et encourager chacun, chacune, dans la recherche de sa propre expression.

Hatha yoga et yoga nidrâ

Deux types de yoga sont proposés lors de chaque atelier. D'abord du hatha yoga, soit un **travail postural associé au souffle** qui va permettre d'assouplir le corps, d'évacuer les tensions et de tourner le regard vers le monde du dedans. Travail qui va ensuite se poursuivre avec le yoga nidrâ. **Nidrâ en sanskrit signifie sommeil**. Le corps se relâche profondément tandis que la conscience reste éveillée, réceptive aux visualisations en lien avec le thème de l'atelier.

Thèmes

Chaque atelier est construit autour d'un **thème précis**. Parmi les différents thèmes proposés : les quatre **éléments** (eau, terre, feu...), **les couleurs**, **les saisons**, les cinq **sens**...

Durée

L'atelier dure **quatre heures**. Après une rapide présentation du thème abordé, nous enchaînons avec une demi-heure de yoga et trois quarts d'heure de yoga nidrâ. **Deux temps d'écriture** (avec pour chacun une consigne précise en lien avec le thème de l'atelier) et de lecture sont ensuite proposés.

Public

L'atelier est **ouvert à tous**, que vous ayez déjà ou non pratiqué le yoga, que vous soyez ou non familier de l'écriture. Chacun peut suivre la séance à son niveau et **s'enrichir du partage avec les autres**.