

# OCÉAN DE LUMIÈRE SANS OMBRE

Séminaire avec  
**Jean Bouchart d'Orval et Francesca Brugnoli**



*Claire dans la nuit, errant autour de la Terre, Lumière venue d'ailleurs...*  
Νυκτιφαές περὶ γαῖαν ἀλώμενον ἀλλότριον φῶς...  
Parménide, Poème, fragment XIV

La lumière a beau inonder la pièce, on ne la remarque que lorsqu'elle éclaire un objet. On croit alors apercevoir un objet, mais c'est toujours la lumière qu'on voit. De la même manière, c'est la Lumière consciente qui éclaire et sait tout ce que je perçois et qui apparaît et disparaît sans cesse. La Lumière consciente n'apparaît pas ni ne disparaît. Celui qui se sait Océan de lumière sans ombre est sorti du cauchemar.

• **Samedi le 20 avril, 10h-17h** : Séminaire au **Kercher d'en-haut**, à **Guern 56310 (Bretagne)**. Entretiens avec Jean et exploration corporelle de la sensibilité avec Francesca. Si possible, apporter un tapis pour la pratique corporelle. Des vêtements confortables sont souhaitables. *Il n'est pas nécessaire de connaître le yoga pour se donner à l'exploration corporelle proposée*. Informations et réservations: Françoise Giraud-Delamarre : [francoisedelamarre@hotmail.com](mailto:francoisedelamarre@hotmail.com). Participation: 65€ la journée.

<http://www.jeanbouchartdorval.com>



Après avoir œuvré en physique et en génie nucléaire, **Jean Bouchart d'Orval** a donné suite à son questionnement intense sur le réel en poursuivant une approche plus directe et méditative, ce qui l'a amené à vivre en Inde pendant plusieurs années. Depuis plus de trente ans, il écrit des livres et propose des rencontres publiques qui sont autant d'invitations à une exploration fondée sur le pressentiment de la joie sans cause et son actualisation dans la vie. Jean ne se réclame d'aucune école, mais sa pensée est modulée par l'intuition de la non-dualité. Le regard honnête et persistant sur ce qui est là dans l'instant même se retrouve bientôt saisi par le vent de la silencieuse paix.

L'attention est la clé, une attention non directionnelle. Ces rencontres ne visent à convaincre personne ni à prouver quoi que ce soit, mais plutôt à vivre avec la fenêtre ouverte. Dans cette éclaircie, les énergies jusque-là gaspillées se libèrent : nous vivons alors avec passion, mais sans calculs inquiets.

Jean Bouchart d'Orval: <http://www.jeanbouchartdorval.com/Rencontres/index.html>



**Francesca Brugnoli** jouissait déjà d'une solide expérience de l'antique tradition de l'écoute corporelle quand elle fut foudroyée par le cœur de cet art en rencontrant Éric Baret. Après avoir suivi l'enseignement d'Aldo Rosacuta, un élève direct de Gérard Blitz et avoir reçu un diplôme après un cours de quatre ans, c'est au contact de la tradition du Cachemire, tel que transmise par Jean Klein puis Éric Baret, que le sens profond de l'exploration corporelle s'est révélé dans toute sa splendeur, en révélant des espaces illimités de liberté dans lesquelles la pratique (incluant la vie quotidienne elle-même) est l'art d'écouter, accueillir et célébrer la vie dans toutes ses expressions.

Francesca partage aujourd'hui l'art de l'approche corporelle de la sensibilité dans la région de Gênes. Mettant également à profit sa formation de professeur à l'école primaire, elle l'enseigne aussi aux enfants.

**L'exploration corporelle** libre de toute attente révèle les tensions dans ce que nous appelons le corps. Par la découverte du mouvement créatif accompli pour la joie, on prend conscience de la réactivité du corps/mental et des tensions ; ressenties dans un espace de disponibilité, celles-ci deviennent souffle et expansion joyeuse. *L'exploration corporelle en groupe offre la possibilité d'une écoute qui se redécouvre dans l'intimité et devient ardente célébration de la vie dans toutes ses formes.*

Formulaire d'inscription au séminaire