

LES LETTRES HÉBRAÏQUES

TÉHIMA & KABBALE DES LETTRES

SÉMINAIRE-TÉHIMA
MÉDITATION

4-5 JUIN



TINA BOSI & FRANK LALOU

CHORÉGRAPHIE SACRÉE DES LETTRES HÉBRAÏQUES

TINA BOSI apporte avec la TÉHIMA l'équilibre entre le corps et l'âme. Une véritable métaphysique ne peut se comprendre qu'à travers un travail sur les rythmes du corps. Elle travaille sur l'ancrage, l'allongement et la respiration en donnant une intention, *kavanah* en hébreu, dans la partie du corps connectée à la lettre hébraïque.

KABBALE DES LETTRES

FRANK LALOU propose une approche profonde de la symbolique des lettres à travers l'Arbre des Séphirot. La Lumière est la première émanation du Divin. La Kabbale entière offre à l'être humain la responsabilité de l'accueillir, l'intégrer et la faire rayonner. Elle nomme cette action le *Tiqoun*. Frank Lalou parlera des vertus thérapeutiques de l'Alphabet.



SYNAGOGUE BETH HILLEL-BRUXELLES

CONTACT : +32 474 310 610



« Les lettres hébraïques »
Tehima & Kabbale des lettres
Calligraphie - Tai Chi hébraïque – Méditation
Frank Lalou & Tina Bosi

Samedi 4 juin 2016 de 14h00 à 19h00

Dimanche 5 juin 2016 de 9h30 à 16h00
de 16h30 à 18h00

(Complément optionnel: Méditation)

Toutes les traditions mystiques du monde ont des gestuelles sacrées, des prières en mouvement. Le Taoïsme et le Tai-Chi sont issus de l'Orient.

La Kabbale, quant à elle, fut codifiée en Provence, ce qui l'enracine dans notre culture occidentale.

Tina Bosi, chorégraphe, massothérapeute et **Frank Lalou**, calligraphe hébraïque et écrivain, ont créé la **Tehima**, un ensemble de 22 chorégraphies à partir de la Kabbale antique et médiévale. Chaque lettre hébraïque est reliée à une zone du corps humain. Un véritable yoga, ou Tai-Chi hébraïque, est né de leurs recherches philosophiques et corporelles.

Ils poursuivront leur enseignement lors de ce stage exceptionnel par un apport tant théorique que pratique.

Ceux qui le souhaitent pourront compléter les exercices par une pratique de méditation hébraïque en fin de stage (optionnel et non inclus).

Lieu :



Communauté Israélite Libérale de Belgique
Synagogue Beth Hillel
rue des Primeurs 80
1190 Bruxelles

Infos & Inscriptions :

Avant le 1 juin 2016

Mail secretariat@beth-hillel.org

Téléphone **+32 474 310 610**

Programme :

Samedi 4 juin :

14h00 : Accueil, ateliers théoriques & pratiques

19h00 : Fin

Dimanche 5 juin:

09h30 : Ateliers théoriques & pratiques

Lunch : Buffet lunch (végétarien-poisson)

14h00 : Ateliers théoriques & pratiques

16h30: Atelier optionnel de méditation hébraïque

18h00 : Fin

Frais de participation:

- Membres de Beth Hillel, en ordre de cotisation : 100 €

- Non-membres : 130 €

- Atelier Optionnel de méditation hébraïque : supplément de 20 €

- Lunch, café et rafraîchissements sont compris

Les frais d'inscription sont à verser sur le compte de la C.I.L.B. AVANT le 1 juin 2016

Mention « STAGE LALOU +NOM»

IBAN : BE84 1925 1337 4259

BIC (Swift): CREGBEBB

Votre inscription vous sera confirmée à la réception du paiement, ne tardez pas ! A bientôt.