

DOSSIER
DE PRESSE

Maitre

Woga

Exposition

14 > 23 juin 2024

Palais de l'UNESCO

Paris

CONTACT PRESSE

Gaëlle Miel

contact@gaellemiel.com • 06 23 05 33 04



Maître Yoga

Avant-propos

À la
découverte
de notre
potentiel
yoga

Le corps et l'esprit ont rendez-vous du 14 au 23 juin à la Maison de l'Unesco à Paris pour une exposition événement : Maître Yoga.

Un rendez-vous inédit qui permettra de mettre en valeur et de **faire découvrir au grand public une pratique millénaire et humaniste, inscrite au patrimoine immatériel de l'humanité**, à travers une exposition ludique, immersive et éducative sur plus de 1 000 m².

Chacun, néophyte ou pratiquant, pourra mesurer ainsi son potentiel yoga à travers les trois espaces de l'expo pour autant de lieux d'expériences ouverts à tous les publics.

Co-organisé par le collectif Yoga4unity et Heartfulness, l'événement Maître Yoga, **entièrement gratuit**, mettra en scène toutes les dimensions du yoga : son histoire, sa philosophie, ses buts et ses nombreux courants.

L'idée étant de répondre à ces trois questions : qu'est-ce que le yoga ? A quoi sert-il ? Comment peut-il m'aider ?

À la recherche du bonheur...

Le yoga, joyau de la sagesse millénaire de l'Inde, émerge comme une discipline humaniste, une réponse aux défis colossaux du XXI^e siècle.

Le yoga est une discipline qui, depuis son origine, propose une **transcendance de la nature humaine vers une nature intérieure unifiée**. Certains maîtres de yoga considèrent que, non seulement l'humain a une conscience, mais également la planète, et que cette dernière est préservée par les plantes et les arbres. Ainsi, en osmose avec la nature, **nous pouvons créer des environnements qui favorisent la transformation humaine vers un état de joie profonde – de bonheur**. La solution que propose le yoga à son origine est la méditation, par la régulation du mental qui est également une contribution à la résolution de conflits de toutes sortes. De nombreuses études scientifiques montrent que notre esprit laissé vagabond a une tendance à la ruminant de pensées négatives. **Ainsi, avec le yoga, on peut influencer le flux de nos pensées vers un courant positif**. Un mental méditatif développera une attitude de discernement, de calme, de clarté des pensées qui permet d'éviter disputes, conflits et pourquoi pas de créer un monde en paix.

En France aujourd'hui selon une étude de la Dress du ministère des Solidarités et de la Santé parue en juin 2023, « chez les 3-17 ans », **près d'un mineur sur dix présente des difficultés psychosociales**. L'isolement et l'angoisse, le risque d'effondrement écologique et la proximité de la guerre génèrent anxiété et dépression. Le RYE (Association pour la recherche sur le yoga dans l'éducation) montre combien **l'introduction de simples exercices de yoga à l'école donne des résultats très positifs**.

Et si cela était un pas vers la maîtrise de soi, pour devenir de petits supers héros, des petits maîtres yoga à l'image du célèbre maître Yoda dans l'épopée de Star Wars ?

Alain Desvigne,
Cofondateur et PDG
de Amarenco,
Président de l'institut
Heartfulness France



Une pratique **millénaire** et résolument **moderne**

Le yoga c'est quoi ?

Le mot sanskrit « yoga » est dérivé de la racine verbale « yuj », qui signifie rejoindre ou unir, **être un avec soi-même, l'humanité et la nature**. Terme dynamique et actif, il exprime également **la pratique et l'effort requis pour réguler l'esprit**.

Né il y a 5 000 ans en Inde, le yoga n'a jamais été aussi actuel et représente une formidable réponse aux défis du XXI^e siècle en étant une solution pour les sociétés en recherche de paix, de solidarité, d'un mode de vie durable en harmonie avec la nature. Il est pratiqué par plus de 300 millions de personnes dans le monde et sa popularité ne cesse de croître. **Enraciné dans une tradition ancienne, le yoga reste vivant, dynamique et en pleine évolution**.

Les coorganisateur de cette expo - **les collectifs Yoga4Unity et Heartfulness, l'Institut de Gasquet, Yoga Iyengar, Yogist** - estiment que le Yoga appartient à tous, qu'il est un art de vivre qui transcende les cultures et les générations. C'est pourquoi ils ont décidé de créer ce rendez-vous comme **une invitation à plonger dans le monde du yoga, une pratique et philosophie simple et essentielle qui contribue au bien-être**.

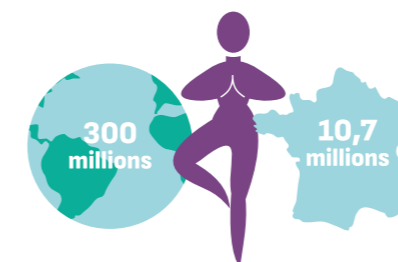
Pour les organisateurs de l'expo, de nombreuses formes de yoga existent mais tout le monde vise un même objectif de transformation personnelle et spirituelle. L'idée est d'être plus forts et plus intelligents à plusieurs en créant notamment des événements, comme Maître Yoga, autour de la journée internationale du yoga qui font connaître au grand public les pratiques du yoga et montrent que ce n'est pas une discipline réservée à quelques-uns. **Tout le monde a un potentiel yoga et a la possibilité de l'appréhender. L'expo ne s'adresse donc pas à un seul public**. Tout le monde peut être conscient de sa façon d'agir et de sa façon d'être vis-à-vis de lui-même et vis-à-vis des autres.

L'expo montrera comment **le yoga moderne est devenu un système riche, interdisciplinaire, multiculturel** et en constante évolution qui peut être bénéfique à notre santé, évidemment, mais aussi à l'éducation, la culture, le sport...

L'année choisie pour cet événement ne l'a pas été par hasard : **on fêtera le 21 juin 2024 les dix ans de la journée internationale du yoga décrétée par l'ONU en 2014**. Le choix de la Maison de l'Unesco est également un choix fort : le yoga comme moyen d'accéder à une paix durable, de développer l'amour, l'harmonie, l'unité et la compassion : des valeurs en parfaite résonance avec les idéaux de l'organisation.

Après Paris, cette exposition a vocation à voyager et sera présentée également à l'ONU à Genève, au quartier général du Commonwealth à Londres, au Parlement Européen à Bruxelles, aux Nations-Unies à NY, en Inde...

Chiffres



Plus de **300 millions¹** de personnes pratiquent le yoga **dans le monde** dont plus de **10,7 millions² de personnes en France**, un chiffre en constante augmentation.



Plus de **8% de croissance annuelle⁴** du nombre de studio de yoga en France.

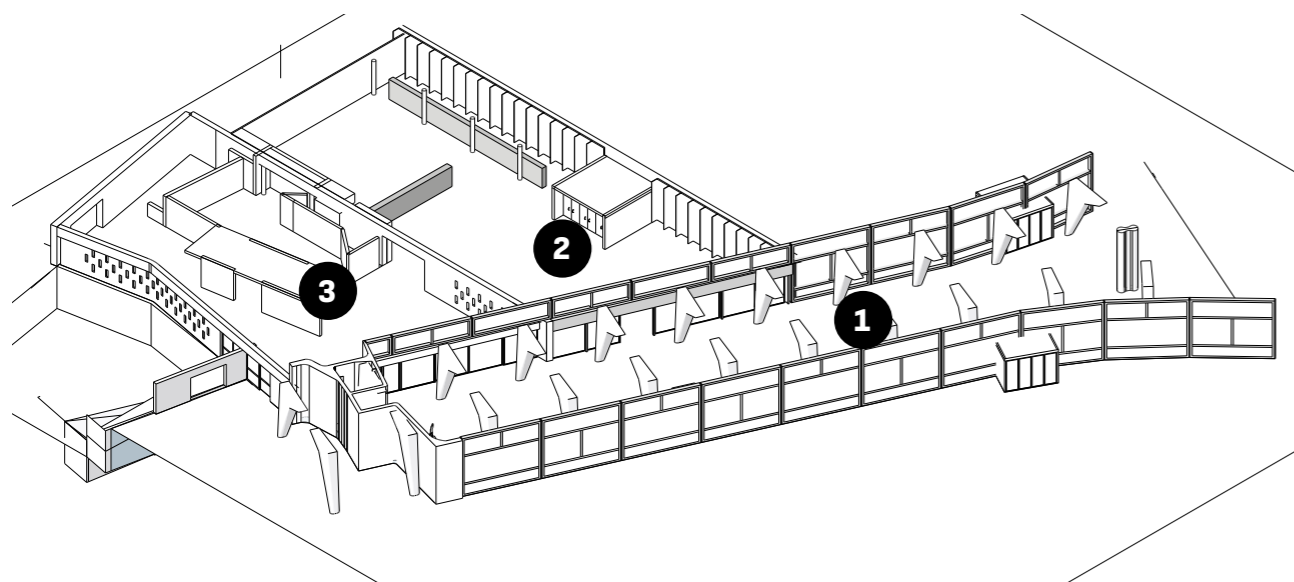
1. Étude menée par Yoga Alliance et Yoga Journal en 2016) 2. Enquête Snpv 2021
3. Source : Global Market Insights en 2020). 4. Étude Xerfi 2019)

Une expo, trois séquences

L'exposition « Maître Yoga » guide le visiteur à la découverte de l'art du yoga, son histoire, ses buts et ses nombreux courants.

Le cheminement proposé alterne **moments contemplatifs et séquences didactiques et pratiques**. L'exposition « Maître Yoga » se veut un lieu d'expérience ouvert à tous, avec une approche privilégiée en direction des publics scolaires qui participeront activement à nourrir l'actualité de l'exposition. La visite se décompose en trois grands espaces. Dans les deux premiers on apprend et on regarde, dans le troisième on teste.

Visite guidée...



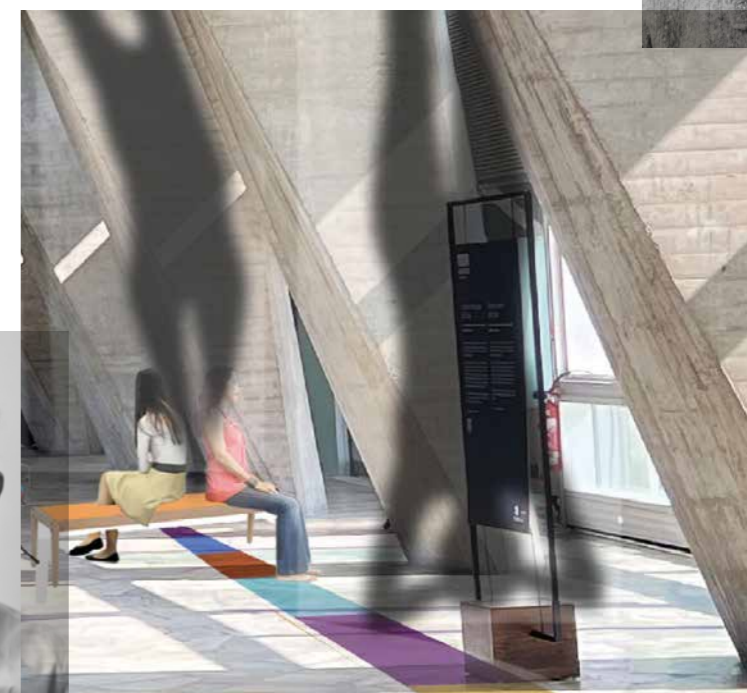
Il n'y a pas un yoga, il y a des yogas



- 1 **La vie en mouvement** Yoga : la quête du bonheur
- 2 **Le potentiel yoga** Fertiliser son potentiel yoga
- 3 **L'écologie intérieure** Se régénérer par le yoga

1

La vie en mouvements



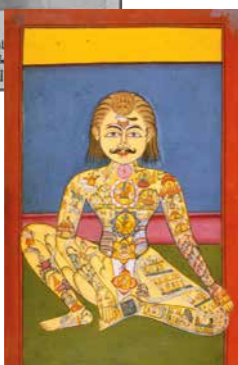
C'est ici que le voyage commence. Comme une passerelle entre l'extérieur et l'intérieur, une mosaïque de tapis de yoga, qui ondulent tout le long du hall, accueille et guide le visiteur au cœur de l'exposition. À travers un **environnement sonore et contemplatif**, le parcours de cette première étape illustre notre quête universelle du bonheur. Ici on est sur l'expression du cheminement de la vie d'un être humain.

Dans ce hall majestueux et épuré, les visiteurs évoluent, à leur rythme, dans un espace où le son et la vibration prédominent. Cette **immersion sonore**, dans des zones d'écoutes spécialement conçues, fait ressentir la force de la respiration yogique et la puissance d'une expiration profonde qui régule le système parasympathique. Tout le long de ce parcours de grandes postures de yoga sur des pièces de tissus tendues vers le ciel représenteront les piliers de l'architecture emblématique de la Maison de l'Unesco.



2

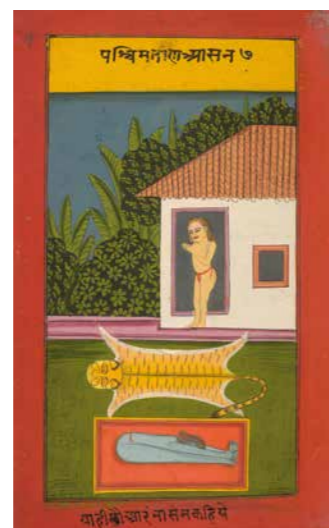
La galaxie yoga



La deuxième séquence est une superbe présentation scénographique de la galaxie du yoga, pour permettre au visiteur de comprendre l'étendue considérable de la science de cette discipline. On y suivra l'histoire de cette pratique qui s'étend sur près de 5 000 ans d'évolution en mettant l'accent sur les principes fondamentaux qui ont permis au yoga de se développer depuis ses racines jusqu'à aujourd'hui. Pour le visiteur, c'est l'occasion d'explorer toutes les dimensions de cette pratique : son histoire, sa philosophie, ses buts et ses nombreux courants.

De l'ascète à l'homme pressé, soucieux de son image, le yoga a su évoluer et s'adapter pour entrer dans la modernité. Du podium des célébrités aux universitaires, le yoga soulève des questions et ne laisse personne indifférent. Pour suivre cette passionnante histoire, le visiteur pourra découvrir des éléments archéologiques, des textes et des explications d'experts. Une grande timeline retracera l'évolution d'une pratique en constante évolution tandis que les cimaises exposeront les nombreuses stars qui pratiquent le yoga.

C'est aussi dans cet espace que « Maître Yoga » s'intéressera aux liens qui unissent le sport à la pratique du yoga à travers des interviews de sportifs de haut niveau qui expliquent comment ils pratiquent cette discipline dans leur quête de performances. Le judoka Teddy Riner, l'apnéiste Alice Modolo ou encore Anne Lejot, qui travaille avec les joueurs du club de football de Lens, livreront ainsi leur vision du yoga.

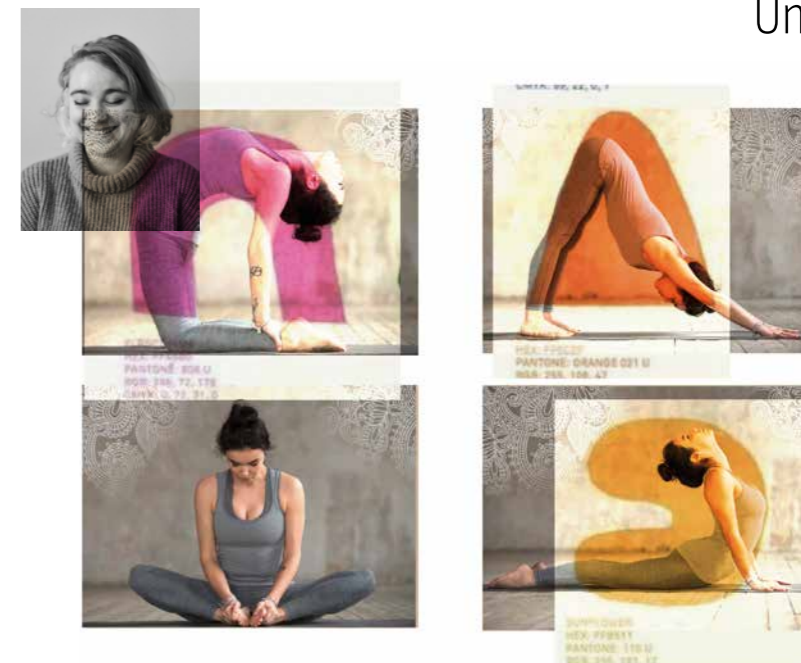


Enfin trois podcasts seront à écouter sur l'écologie intérieure, la santé mentale et l'éducation à la paix, par Gabriela Ramos, qui partageait en juin 2022 lors de la Journée internationale du yoga 2022 :

« Le thème de cette année, « Le yoga pour l'humanité », est un thème pertinent, en particulier lorsque nous réfléchissons au monde post-Covid et aux impacts des conflits nouveaux et persistants. Nous devons mettre l'humanité au centre de nos préoccupations. Le yoga est devenu une pratique transculturelle et transformatrice pour cela, en contribuant à la construction de sociétés pacifiques, inclusives et harmonieuses ».

3

Mon potentiel yoga



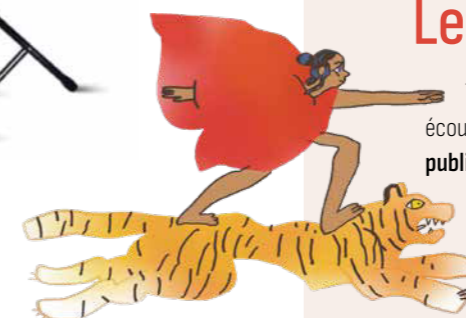
C'est dans cette dernière séquence, conçue comme un espace régénérant et expérimental, que les visiteurs vont pouvoir faire l'expérience de leur potentiel yoga grâce à de nombreux dispositifs ludiques permettant de tester plusieurs pratiques, de comprendre les bienfaits du yoga et d'apprendre à préparer son « sol intérieur ». Pratique de développement personnel ou pratique spirituelle, quels sont les potentiels du yoga ? Ils pourront ainsi s'essayer à différentes techniques de relaxation et de méditation, et aussi regarder le documentaire de Rémy Fay qui rappelle que le yoga a d'abord été une technique de méditation et que les postures se sont développées ensuite pour permettre au méditant de rester plus longtemps assis et d'entretenir son corps.

On trouvera également des zones de pratique de yoga postural mais aussi un dispositif de pesée méditative présenté par Emmanuel Grimaud, anthropologue du CNRS : cette « balance » à méditation crée une onde qui montre la différence de vibration entre deux postures ou méditation. En tout 32 ateliers dispensés par différents professeurs seront à disposition des visiteurs. Certains de ces ateliers seront spécialement dédiés aux familles le 15 juin, journée consacrée aux enfants.



Les conseils de Maître Yoga

Tout au long du parcours de l'exposition les visiteurs pourront écouter « les conseils de Maître Yoga », une approche dédiée aux publics scolaires, mais pas seulement. Ces conseils nous invitent à devenir des petits yogis, à découvrir des pratiques simples (la respiration profonde ou alternée, la relaxation) et à transmettre aux plus jeunes par un parcours ludique où l'on peut découvrir son potentiel yoga !





À quelques semaines de l'ouverture des JO de Paris, l'expo « Maître Yoga » consacrera une part de son deuxième espace (la galaxie yoga) aux liaisons amoureuses qui lient le sport et le yoga.

Le yoga offre notamment aux athlètes de haut niveau un ensemble d'outils précieux pour améliorer leur performance sportive, tout en favorisant une meilleure santé physique, mentale et émotionnelle.

Grâce à son travail postural, le yoga est très utile notamment dans la prévention des blessures ou l'amplitude et la fluidité des mouvements. Il est aussi bénéfique dans le renforcement et l'équilibre musculaire. Et c'est sans compter tous les apports mentaux que le yoga procure : gestion du stress et des émotions, meilleur sommeil, amélioration de la concentration, connexion entre le corps et l'esprit, récupération accrue même après un échec.

« Grâce au yoga les sportifs découvrent leur corps »

« En tant qu'experte en apnée, je savais gérer la privation de ma respiration. Mais je me suis rendu compte que dès que je me mettais en mouvement je me mettais en apnée, je n'arrivais pas à associer le souffle aux mouvements de mon corps. **Le yoga m'a permis de me coordonner et cela a eu un impact colossal sur ma pratique et ma vie!** Cela a changé mon regard sur la discipline. J'ai vu mon corps se délier et faire des postures très naturellement que je ne pensais pas pouvoir faire.

Et ça fait écho avec ma discipline car on doit faire corps avec l'élément eau, on doit être fluide, n'avoir aucune résistance, se laisser complètement aller et pour cela il faut qu'à l'intérieur de notre corps et de nos cellules tout soit libéré et le yoga m'a permis d'accéder à ça. **Le yoga me permet de retrouver sur terre le même bien-être que j'éprouve dans l'eau.** Pour moi la pratique du yoga c'est un peu comme respirer, c'est le fondement de tout, que ce soit dans le monde de l'entreprise, le monde professionnel ou le sport de haut niveau.

Grâce à la méditation et au yoga les sportifs découvrent leurs corps et améliorent leurs performances. Il est essentiel de repartir à la source, de repartir de soi. Cette redécouverte de son corps offre un champ des possibles infini, notamment dans la pratique de notre sport ».



Alice Modolo, apnéiste, record du monde en poids constant bi-palmes à 96 m, qui portera la flamme olympique sous l'eau pour l'ouverture des JO 2024

« Teddy Riner a très vite compris ce que pouvait lui apporter le yoga »



Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga

« Je me souviens de ma première rencontre avec Teddy Riner. Il est quelqu'un de très instinctif et il a tout de suite compris que le yoga pouvait lui apporter quelque chose. Dans le sport de haut niveau on va souvent trop loin, trop fort, trop vite. Teddy voulait protéger son corps mais aussi celui des enfants qui sont dans son académie. Il avait fait un peu de méditation mais pas de yoga postural. On a travaillé sur la respiration. Une découverte pour lui et il a pu voir à quel point ça changeait certaines amplitudes. Par exemple, si je lève le bras en expirant et en fléchissant le poignet avec la paume de la main vers le sol, je gaine tout le bras, le coude et l'épaule. **Il a pu ainsi sentir très vite qu'il était beaucoup plus tonique grâce à ce gainage.** Il a cette proprioception exceptionnelle et instinctive.

C'est ainsi que nous avons fait ensemble un livre sur le gainage. Car le sport de haut niveau, c'est tout sauf physiologique, c'est notamment souvent asymétrique : le yoga peut rééquilibrer tout ça. Le yoga est très universel et en amont de tout. En amont de la pratique, pour que tout fonctionne bien dans tout le corps, et en aval pour compenser les déséquilibres du sport de haut niveau. **Le yoga c'est ce sens de l'équilibre à l'intérieur et à l'extérieur et c'est la base de tous les sports, c'est un peu la gamme avec laquelle ensuite on fait de la musique.**

Avec l'Insep on a passé au crible toutes les disciplines olympiques, analysé les gestes pour tenter de voir comment on pourrait les faire autrement dans un gainage qui protège le dos et le périnée ».



« Bernadette est incroyable, j'ai parfois du mal à suivre. Nous, les athlètes, sommes censés être physiquement au-dessus, mais il y a beaucoup de lacunes en matière posturale, pourtant essentielle dans la prévention de la blessure » confie Teddy Riner au journal l'Equipe sur la méthode de yoga enseignée par Bernadette de Gasquet.

« Ces techniques m'ont permis d'améliorer ma posture au quotidien et lors de mes séances de musculation, et bien sûr d'agir sur le gainage profond de mon corps, que je connais encore mieux désormais. »



15 juin

Remise des prix du concours scolaire. Pour sensibiliser les jeunes publics aux bienfaits du yoga, Guila Clara Kessous, Artiste de l'UNESCO pour la Paix, propose, en amont de l'exposition, un concours d'écriture et d'illustrations, en partenariat avec le RYE et Stéphane Haskell réalisateur du film « *Debout* ». Le thème « *l'Unité* » a été choisi dans l'objectif de promouvoir le yoga par le biais de la création. Ce concours comprend trois catégories : 6 à 9 ans / 10 à 13 ans / 14 à 18 ans.

Le thème du concours, « *l'Unité* » s'entend comme un alignement intérieur, d'harmonie avec les autres, avec notre environnement, comme interdépendance les uns avec les autres, d'éducation à la paix et de fraternité.

Un jury décernera les prix de ce concours le 15 juin dans le cadre de l'expo au cours d'une journée spécialement dédiée aux enfants.

17 au 22 juin

Une série de master class :

18 juin : Yoga et sport de haut niveau

19 juin : Leadership et gouvernance

21 juin

Yoga et Paix : jour officiel des 10 ans de la journée internationale du yoga.

16 au 23 juin

32 ateliers. Ces ateliers de méditation et de yoga postural seront menés deux fois par jour par des professeurs de diverses écoles de yoga (*Fédération védique de France, Union des professionnels du yoga, Yoga Keshma, Yoga Iyengar, Institut de Gasquet, Viniyoga Fondation France, Heartfulness...*)

Un parcours artistique.

Depuis sa création, l'Unesco a constitué, grâce à la générosité de ses États membres, une collection très importante d'œuvres d'art provenant d'une multitude d'artistes (Picasso, Miro, Calder, Giacometti, Vasarely...)

L'expo « *Maître Yoga* » proposera à ses visiteurs de découvrir certaines de ces œuvres emblématiques qui entrent en résonance avec la finalité du yoga :

le mieux-être, la paix individuelle et collective.

Les œuvres sélectionnées seront les suivantes :

L'Homme qui marche (Albert Giacometti)

L'Immuable (Calder),

La Silhouette allongée (Henry Moore),

Le Jardin japonais (Noguchi)

La Salle de méditation (Tadao Ando)

La statue de Sri Aurobindo.



« Le yoga touche tous les publics »

Qu'est-ce qui caractérise selon vous l'expo Maître Yoga ?

On a vraiment à cœur de prendre les visiteurs par la main et de répondre à leurs interrogations ou stéréotypes. C'est un événement d'abord informatif : on veut apporter du contenu. Et puis c'est une **expo expérientielle** car elle a été créée par des pratiquants de yoga, des gens qui sont convaincus des bienfaits de cette pratique et qui veulent la partager et l'offrir, avec un regard différent de celui qu'aurait pu avoir un comité purement scientifique. Nous voulons **faire découvrir l'essence d'une pratique ancestrale venue d'Inde**, comment cette pratique est apparue, dans quel contexte et à quoi elle répondait il y a plusieurs milliers d'années. Les visiteurs vont ensuite pouvoir **tester des pratiques et découvrir la diversité du yoga** à travers la méditation et le yoga postural.

Comment expliquez-vous l'engouement actuel pour le yoga ?

Au départ on est sur une pratique vraiment mentale qui a pour but la recherche du bonheur. Aujourd'hui c'est le corps et l'esprit. Et **cela touche tous les publics**. Et puis il y a un effet de la mondialisation. C'est également parce que ce n'est pas seulement pratique, c'est aussi un art de vivre et c'est pour cela que ça touche beaucoup de gens aujourd'hui. Ça ne s'arrête pas au carré de tapis sur lequel on fait ses postures, mais c'est un comportement et une philosophie. On n'a pas besoin de beaucoup de choses pour faire du yoga : un bon professeur, un endroit où s'asseoir si on fait de la méditation ou un tapis pour faire des postures. **C'est très abordable grâce à sa simplicité**. Le Covid a aussi boosté le yoga grâce aux cours en ligne, adaptés à toutes les envies de pratiques.

Vous dites que le yoga est aussi une réponse aux défis de notre époque...

Le yoga, par la méditation apporte **des réponses en matière de santé mentale**, grâce au développement de la confiance en soi et d'une force intérieure. Il apporte aussi **des propositions en matière de santé physique, et de bien-être**. Le yoga permet une prise de conscience grâce à la méditation, des challenges écologiques. Le yoga enseigne à développer un contentement, de la modération, une joie profonde, à l'opposé d'une recherche extérieure du bonheur, du consumérisme, de l'escalade des sensations. Il nous apprend à être en connexion avec sa nature profonde et en résonance avec la nature extérieure qui nous entoure, **c'est une prise de conscience de l'importance et du respect de toutes les formes de vie**.



Claire Bigand,
secrétaire générale de Heartfulness France

Maître
yoga

Exposition Maître Yoga

Du 14 au 23 juin 2024, de 9h00 à 17h30

Maison de l'UNESCO, 7 place de Fontenoy, Paris 7^{ème}

L'exposition est gratuite et ouverte à tous les publics.

www.unesco.yoga4unity.fr

Accès :

Métro : Ségur-UNESCO, Cambronne, École militaire

Bus : 28, 80

Station Velib' : n° 15009 Suffren, 140 avenue de Suffren

L'UNESCO est un espace sécurisé, une pièce d'identité valide sera demandée par la sécurité à l'entrée en échange d'un badge donnant droit d'accès.

Une équipe pluridisciplinaire et professionnelle

Comité scientifique

Dr. Kamlesh Patel
*Auteur, Padma Bhushan
Gouvernement de l'Inde*

Dr. Marc Ballanfat
Philosophe

Dr. Marc Singleton

Concours d'écriture et d'illustrations

Guila Clara Kessous
Artiste de l'Unesco pour la paix

Stephane Haskell
Réalisateur, journaliste

Catherine Dumesnil
*Présidente du jury français
de Heartfulness Essay Event*

Équipe projet

Claire Bigand
Restauratrice du patrimoine

Hélène Camilleri
Assistante

Jacques Vincent
Architecte

Bertrand Nicolle
Graphiste

Ramus Mogensen
Photographe

Rémy Fay
Réalisateur

Sten Ridarch
Constructeur

Valérie Massignon
Documentaliste

Auteurs

Dr. Véronique Nicolai
*Directrice de l'académie du Yoga
Heartfulness*

Jens Gnaur
Auteur

Jean-François Henry
Auteur, scénariste

Dr. Bernadette de Gasquet
Fondatrice Institut de Gasquet

Dr. Marc Ballanfat
Philosophe

Andréa Tourette
Présidente AFYI

Gary Kraftsow
Professeur de yoga

Marion Marceau
Professeur de yoga

Stanislas Lajujj
Conférencier

Swami Atmarupananda
*Swami du Centre Védantique
Ramakrishna*

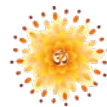


Maitre YOGA

Les partenaires



heartfulness
the way of love



PROTHEOS



CONTACT PRESSE : Gaëlle Miel
contact@gaellemiel.com • 06 23 05 33 04