



# YOGART

## au château

Yoga & Art at Château d'Annecy Castle

Quand le yoga devient passeur d'histoire

When yoga starts to deal in art...

“ S'il existe de nombreuses manières de pratiquer le yoga, toutes expérimentables à Annecy, il en est une inventée ici : yoga & art. C'est une première! Mêler le yoga et l'art semblait écrit à Annecy, ville d'Art et d'Histoire et territoire où il fait « bien être ».

Nous avons testé une séance art et yoga au Château d'Annecy, une expérience inédite.

Rendez-vous est donné au Château d'Annecy, un samedi matin de printemps. C'est toujours un plaisir d'entrer dans la cour de cet ancien château-fort du XIII<sup>e</sup> siècle, inscrit aux Monuments Historiques, où siègent des trésors de l'art contemporain. À l'idée d'y faire du yoga, c'en est d'autant plus intrigant et surprenant! Quoiqu'il adienne, nous savons que ce moment est à savourer.

Dans la salle d'Honneur du château, 25 tapis de yoga sont installés sur le parquet d'époque. Dans cette salle historique, règne une atmosphère propice au lâcher-prise ; la lumière entrant timidement au travers des petits carreaux des fenêtres monumentales, mais suffisamment pour éclairer notre chemin. Le décor est planté, nous voici déconnectés, hors du temps. Caroline Sutter, professeure de yoga nous guide dans les postures ; certaines permettent d'ailleurs une redécouverte de ce patrimoine : le plafond de bois, le parquet, l'odeur... Cette séance de yoga, c'est comme un ballet qui réveille en douceur nos corps et éveille nos esprits.

Après une heure de pratique, nous voilà fin prêts et désinhibés à plonger dans le secret des œuvres du château. La thématique de cette séance : « être le héros de sa vie ». Le yoga nous y aide. Voyons à présent comment les tapisseries ornant les murs de la salle d'Honneur évoquent cette thématique du héros.

C'est désormais Lucie Cabanes, notre guide et notre éclaircisseur! Avec elle, nous allons ouvrir l'œil et apprendre à décoder une œuvre d'art contemporain, à en apprécier l'esprit, à nous interroger sur son intention. Instant poétique et surprenant! C'est ainsi que nous découvrirons Lancelot du lac et sa quête du Graal, de la posture du guerrier au héros mythologique celte, dans les grandes tapisseries de Fabrice Hyber.

Nos esprits éveillés avec la pleine conscience de l'instant présent, dans ce château, ici, à la découverte de soi et des œuvres. Le yoga et art au château, ce sont deux heures délicieuses et bienfaitrices pour le corps et l'esprit.

While many styles of yoga exist, all taught in Annecy, one was definitely invented here: yoga & art. Mixing yoga and art seemed a foregone conclusion for Annecy, a city rich in art and history, and with an environment that radiates well-being.

We tested a session of art and yoga at Annecy's castle for a truly unique experience.

"We met at Annecy's castle ("Château d'Annecy") one Saturday morning in spring. It is always a pleasure to enter the courtyard of this 12<sup>th</sup> century fortress, a designated historical monument, where several exquisite works of modern art are located. The idea of a yoga class in such a unique setting was both surprising and intriguing. We know going in that this will be an experience to remember.

In the castle's main hall, 25 yoga mats lay on the original wood floor. A relaxing atmosphere permeates this historical room; just enough light sneaks through the small panes of the huge windows for us to find our way. The stage is set, we are now completely disconnected from the rest of the world; time stands still. Caroline Sutter, our yoga instructor, guides us through each pose. Certain poses offer the chance to (re)discover every detail of the castle: the wood ceiling and floor, the unique odor... The yoga session feels like a ballet to slowly awaken our bodies and minds.

After an hour of yoga in this extraordinary castle, our minds are now awake and fully in the present, ready to learn more about ourselves and the surrounding works of art. Today's theme: "learn to be your own hero." Yoga helps us to move in the right direction. We observe how the decorations on the walls evoke the hero theme.

With Lucie Cabanes as our guide, she teaches us how to open our eyes and decipher a work of contemporary art, to appreciate the mindset behind the creation, to try to figure out the artist's intention. What a poetic and incredibly surprising experience! Through Fabrice Hyber's tapestries, we learn more about Sir Lancelot and his search for the Holy Grail, from the warrior pose to the heroes of Celtic mythology.

Yoga and art at the castle-enjoy two amazing hours to benefit the body and mind. ”

L. Béchade



### Séances Yoga et art

Mars > Mai / Septembre > Novembre  
March > May / September > November

3 séances par saison  
3 sessions per season

À partir de / Starting at: 15 ans / yrs old  
Tarif / Price: 20€ par pers.  
Places limitées à / Limited to: 25 pers.

Réservation : +33 (0)4 50 33 87 34



Responsable collection  
d'art contemporain  
et du service médiation  
au Château d'Annecy

### Comment est née l'idée?

Caroline Sutter, professeure de yoga, est venue vers l'équipe du château. Le musée est ouvert aux médiations. Toute l'année, le château accueille des événements aux cultures diverses : urbaine, musique classique, cinéma d'animation, nature, archéologie...

Nous aimons le croisement des disciplines à l'image de la diversité de nos collections ; mais toujours dans le respect du monument historique.

### Du jamais vu en France?

Ce type de médiation est très anglo-saxon, aux Etats-Unis par exemple, muséal est un «laboratoire» où l'on ose mixer les expériences. Le Palais de Tokyo et le Centre Georges Pompidou à Paris, le Musée Guggenheim à Bilbao s'y intéressent. Mais dans un château, c'est une première.

### Comment s'est passée la rencontre entre le yoga et l'art ici au château?

Le trait d'union vient du rapport spirituel que l'on peut avoir à la fois dans la pratique du yoga et à la fois dans la vision d'œuvres d'art contemporain. Dans les deux domaines, il est question de rapport à l'espace, d'horizontal, de vertical, de performance...

### En quoi consistent les séances yoga & art?

Le petit challenge est de faire dialoguer le yoga et l'art contemporain. Nous avons fait le tour des collections avec le directeur du château pour entrevoir une thématique commune. Puis se poser les questions d'ordre organisationnel : quel rythme, durée, salle, jour...? Les séances ont lieu le samedi matin à 9h, quand le corps et l'esprit sont réceptifs : 1h de yoga et 1h d'éveil à l'art contemporain.

À cette heure, le château n'est pas ouvert au public, offrant toute l'âme des lieux aux yogis! Première thématique commune évidente : la thématique du héros ; on évoque notamment la posture du héros (posture est un terme yogi).

Puis «Ombre et lumière» : un basique en histoire de l'art quand faire la lumière en soi est une quête spirituelle.

### C'est donc une belle manière de rencontrer les œuvres?

Oui, ces séances permettent de se nourrir spirituellement et culturellement!

On est souvent chargé de frustration devant une œuvre contemporaine ; on ne sait pas comment la lire, comment s'amuser avec. Je désamorçai la frustration ; après une heure de yoga, on est ouvert à la découverte, et au lâcher-prise aussi devant une œuvre, on laisse une place à l'imaginaire.

Le yoga devient passeur et va créer ce point d'équilibre ; il permet d'être ouvert, d'être éveillé, d'être pleinement conscient ici et maintenant! Et puis, on prend le temps, on joue à la chasse aux détails, à comparer, à imaginer l'intention de l'artiste (geste, intention)...

Ces deux heures yoga & art permettent de rencontrer des œuvres et de se rencontrer soi-même!