

## SAINT-SEURIN-SUR-L'ISLE

# La tranquillité au cœur de la vie

L'Être en Harmonie propose un rendez-vous dédié au yoga du Cachemire. Les bénévoles qui planifient des cours de yoga, multiplient également depuis plusieurs années maintenant, les ouvertures vers d'autres pratiques. Dans cette optique, l'Être en harmonie organisera un séminaire exceptionnel de deux jours, animé par Marie-Claire Reigner samedi 28 et dimanche 29 janvier, à la salle raymond-Bonnot.

Dans le yoga du Cachemire, les âsanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. Cette tranquillité qui précède la prise de l'âsana va être maintenue pendant son accomplissement. Les participants exploreront la variété des couches tactiles qui composent notre corps. De l'opacité à la transparence, de la lourdeur à la légèreté, cette approche basée sur la tradition du Vijnana Bhairava Tantra utilise l'extrême richesse de la perception sensorielle pour se libérer des restrictions corporelles, reflets de nos limites psychologiques. Cette investigation ne se perd pas dans la recherche d'une liberté future mais accentue la prise de conscience de l'intensité, ici et maintenant. Cette écoute sans attente est le cœur de ce yoga.



**Le yoga permet une prise de conscience approfondie.**

ARCHIVES «SUD OUEST»

### Art de l'écoute et du souffle

Après une carrière de danseuse, Marie-Claire Reigner se forme aux techniques d'éducation somatique qu'elle enseigne depuis près de trente ans. Elle est diplômée d'État en expression gymnique avec les méthodes Ehrenfried, FM Alexander et Feldenkrais. En 1994, elle est touchée par le yoga du Cachemire transmis par Éric Baret, et dès lors elle ne cesse d'explorer cet art de l'écoute et du souffle.

En 2000, à la demande d'Éric Baret elle transmet cet art de l'écoute.

Depuis une dizaine d'années elle l'assiste lors de ses séminaires.

**E. C.**

Stage ouvert à tous (salle Raymond-Bonnot), tarif 130 euros (personnes extérieures), 120 euros (adhérents). Possibilité pour une journée au prix de 70 euros. Samedi 28 : pratique et échange de 10 heures à 12 h 30, puis de 14 à 17 heures. Dimanche 29 : pratique et échange de 10 heures à 12 h 30 puis de 14 heures à 16 h 30. Réservations Anne-Marie Moratau 0557479297 ou 0688810013.