

Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner
A Genève, le weekend du 14-15 avril 2018

Dans le yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. Cette tranquillité qui précède la prise de l'asana va être maintenue pendant son accomplissement. Nous explorerons 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.

Ce week-end sera animé par Marie-Claire Reigner qui après une carrière de danseuse, se forme aux techniques d'éducation somatique qu'elle enseigne depuis 30 ans. Elle est diplômée d'Etat en expression gymnique et des méthodes Ehrenfried, FM Alexander et Feldenkrais. En 1994, elle est touchée par le yoga du Cachemire transmis par Eric Baret et dès lors elle ne cesse d'explorer cet art de l'écoute, du souffle - reflets ultimes du silence. En 2000 à la demande d'Eric Baret elle transmet cet art de l'écoute et l'assiste lors de ses séminaires. Depuis 2017 formatrice à l'institut Tantra-Yoga . En 2018 formatrice en Italie à la post formation du Yoga du Silence à Gène.

Voir son site : yogaducachemire.fr

Horaires : samedi 14 avril : 13h30 - 15h30 et 16h00 – 18h00
: dimanche 15 avril : 10h00-12h30 et 14h00-16h30

Prévoir des vêtements confortables et chauds, ainsi qu'un tapis de yoga ou couverture et un châle. Le dimanche apporter un pique-nique. On peut manger sur les lieux.

Lieu : Centre EKA, 1 rue de la Coupe Gordon-Bennett, 1219 Le Lignon – Pour s'y rendre l'autoroute de contournement n'est pas loin ou consulter le site www.tpg.ch arrêts

Le coût : CHF 200,- (possibilité de venir qu'un jour CHF110,-)

Arrhes : CHF100,- (retenus en cas d'annulation tardive) à verser à Monique Leguen, 11 chemin du Grand-Champ, 1219 Aire. CCP : 12-72996-4 IBAN CH90 0900 0000 1207 2996 4
BIC POFICHBEXXX Veuillez mentionner Stage Marie-Claire Reigner du 14-15 avril 2018.

Afin de vous inscrire à ce stage veuillez retourner ce bulletin rempli, attaché à un email à maryjmann@gmail.com et verser les arrhes sur le compte mentionné ci-dessus.

Nom et prénom:

Adresse complète:

Téléphone:

Email :

Je m'inscris: () - le weekend 14-15 avril - CHF 200,-
() - le samedi 14 avril - CHF 110,-
() - le dimanche 15 avril - CHF 110,-

Date :

Signature :