

**Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner
du 19 au 22 Avril 2019
Villa Gaia, Dignes, Haute Provence, France**

Dans le yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. 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 reflètes 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 stage 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 - reflètes ultimes du silence. En 2000 à la demande d'Eric Baret elle transmet cet art de l'écoute. Depuis une dizaine d'années elle l'assiste lors de ses séminaires. Participation avec Eric Baret pour la méditation et les entretiens.

Déroulement : prévoir des vêtements confortables et chauds, tapis de yoga, coussin, couverture et chêle

V 19: 10h30-12h30/16h30-18h30 Marie-Claire Reigner. 21h Eric Baret

SA 20 -DI 21: 7h-8h Eric Baret 10h-12h/16h30-18h30 Marie-Claire Reigner. 21h Eric Baret

L 22 : 7h-8h Eric Baret 10h-13h Marie-Claire Reigner

Adresse : Villa Gaia, 24 Route de Nice, 04000 Digne-les-Bains, France, +33(0)492 31 21 60
<http://www.hotel-villagaia-digne.com/presentation.htm>

Coût : Enseignement : 300.- euros. Arrhes : 150.- euros (non remboursé si annulation à moins de 8 jours du stage). A verser à Marie-Claire Reigner IBAN FR 62 20041 00001 5115518B020 16
Logement : 296.- euros, pension complète, 3 nuits, chambre double. Réservation et paiement se font directement par chacun à la Villa Gaia (tél et site web ci-dessus). Si nuit supplémentaire vendredi : + 60.- euros avec petit-déjeuner.

Contact : May Rivier, av. Béthusy 17, 1005 Lausanne, Suisse, +41(0)76 447 53 12
may.rivier@romandie.com

Inscription : Veuillez retourner le bulletin rempli, attaché à un e-mail à may.rivier@romandie.com
Pour être inscrit : avoir payé les arrhes (150 euros) à Marie-Claire Reigner sur le compte mentionné ci-dessus et avoir payé le logement (296 euros) directement à la Villa Gaia.
Places limitées.

Nom et prénom:

Adresse complète:

Téléphone:

Email :

Je m'inscris: () Stage du vendredi 19 au lundi 22 Avril 2019, Marie-Claire Reigner, Villa Gaia, Dignes

Date :

Signature :