

**Stages de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner**  
**WE du 7-8 septembre 2019**  
**WE du 19- 20 du janvier 2020**  
**Centre St-Jacques, Lausanne**

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.

Ces week-ends seront animés 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. Depuis une dizaine d'années elle l'assiste lors de ses séminaires.  
**Horaires** : 10h00-12h30 et 14h00-16h30 chaque jour.

Chacun apporte un pique-nique. Prévoir des vêtements confortables et chauds, ainsi qu'un tapis de yoga, coussin, couverture et châle.

**Lieu** : Centre St-Jacques, 26 av. du Léman, 1000 Lausanne (VD). Contact May Rivier, 076 447 53 12

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

**Arrhes** : CHF 100,- (retenus en cas d'annulation tardive) à verser à May Rivier, av. Béthusy 17, 1005 Lausanne

CCP 14-786764-9, IBAN CH31 0900 0000 1478 6764 9, BIC POFICHBEXXX

Veuillez mentionner Stage Marie-Claire Reigner + dates

**Afin de vous inscrire à ce stage** veuillez retourner ce bulletin rempli, attaché à un email à [may.rivier@romandie.com](mailto:may.rivier@romandie.com) et verser les arrhes sur le compte mentionné ci-dessus.

**Dates du stage :**

**Nom et prénom:**

**Adresse complète:**

**Téléphone:**

**Email :**

**Je m'inscris:**

**Date :**

**Signature :**