



**Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner
14-15 décembre 2019 à "Energie du Souffle" - Nice, 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. Pour toute information supplémentaire : <https://yogaducachemire.fr/>

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

Samedi : 10h - 12h30 / 14h - 16h30

Dimanche : 10h - 12h30 / 14h - 16h30

Adresse : "Energie du Souffle", 7 bis, rue des combattants d'Afrique du Nord, 06000 Nice, France
+33(0) 6 07 65 35 65 - <http://lenergiedusouffle.com>

Coût : Enseignement - 140€ le weekend, 80€ à la journée - à verser à Marie-Claire Reigner
IBAN FR 62 20041 000015115518B020 16
ou envoyer un chèque à l'ordre de Marie Claire Reigner a l'adresse de Mirjana Ledran

Contact : Mirjana Ledran, 250 chemin de la Verrière, bât. 2, Hameau de Peijan, 06560 Valbonne, France, +33(0)6 23 09 07 76, mirjana.ledran@gmail.com

Inscription : Veuillez retourner le bulletin rempli, attaché à un email à mirjana.ledran@gmail.com
Pour être inscrit : Payer 70€ d'acompte à Marie-Claire Reigner sur le compte ci-dessus, ou envoyer un chèque d'arrhes de 70€ à l'adresse de Mirjana Ledran. Places limitées.

Nom et Prénom :

Adresse complète :

Téléphone :

Email :

Je m'inscris : () Séminaire du samedi 14 et du dimanche 15 décembre 2019 - (si à la journée, merci de le préciser avec la date) - Marie-Claire Reigner, "Energie du Souffle", Nice

Date :

Signature :