

Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner
WE du 5-6 septembre 2020
Centre St-Jacques, Lausanne, Suisse

Le mouvement est silence

En assise, le va-et-vient du souffle laisse le silence recouvrir le corps immobile. Le corps s'étale, occupe l'espace millimètre par millimètre, s'étire, se prolonge, se rétracte pour s'élancer dans le vide. Ecoute méditative, où le corps se déploie au gré des asanas et des pranayamas, l'élan de la verticalité pointe telle une flamme qui se dresse.

Issue d'une famille de professeurs d'éducation physique, Marie-Claire est dès son plus jeune âge initiée au yoga, à la danse, à la gymnastique et à diverses disciplines sportives.

Après une carrière de danseuse contemporaine, elle obtient le diplôme d'état d'éducatrice sportive en expression gymnique. Elle se spécialise dans l'enseignement des techniques corporelles somatiques qu'elle dispense depuis 30 ans. Elle est aujourd'hui praticienne certifiée des méthodes Ehrenfried, Feldenkrais et FM. Alexander.

En 1994, elle est touchée par le yoga du Cachemire qu'elle explore auprès d'Éric Baret. Il lui demande de transmettre cet art de l'écoute, et de l'assister lors de ses séminaires. Depuis 20 ans elle enseigne et intervient pour différentes associations de professeurs de yoga en France et en Europe. Formatrice à l'Institut du Tantra-Yoga et en Italie à Gênes à l'école du yoga de la vibration.

Horaires : 10h00-12h30 et 14h00-16h30 chaque jour.

Chacun apporte un pique-nique ou possibilité de manger dans les environs. 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. Contact May Rivier, 076 447 53 12

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

Arrhes : CHF 100,- (retenus si 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 e-mail à may.rivier@outlook.com et verser les arrhes sur le compte mentionné ci-dessus.

Nom et prénom:

Adresse complète:

Téléphone:

Email :

Je m'inscris: () - le weekend du 5-6 septembre 2020 - CHF 200,-
() - le samedi 5 septembre 2020 – CHF 110,-
() - le dimanche 6 septembre 2020 - CHF 110,-

Date :

Signature :