

Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner
Du dimanche 5 juillet au mercredi 8 juillet 2020
Villa Gaia, Digne, Haute Provence, France

Dans le yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour ressentir 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 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 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 - reflets ultimes du silence. En 2000 à la demande d'Eric Baret elle transmet cet art de l'écoute. Depuis 2017, elle est formatrice à l'Institut Tantra Yoga et dès 2018, à Gênes, dans le cadre de la post-formation du yoga du silence. Voir <http://yogaducachemire.fr/>

Déroulement du stage avec Marie-Claire Reigner et la participation d'Eric Baret :

DI 5.7 10h30-12h30/16h30-18h30 Marie-Claire Reigner, 21h Eric Baret
LU/MA 6-7.7 7h-8h Eric Baret, 10h-12h/16h30-18h30 Marie-Claire Reigner, 21h Eric Baret
ME 8.7 7h-8h Eric Baret, 10h-13h Marie-Claire Reigner

A prévoir : vêtements confortables, tapis de yoga, coussin, châte

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> et contact@hotel-villagaia-digne.com

Coût : Enseignement : 300.- euros. Arrhes : 150.- euros (non remboursé si annulation à moins de 8 jours du stage). A envoyer par chèque à l'ordre de Marie-Claire Reigner, 70 avenue Georges Gosnat, 94200 Ivry sur Seine. **Ou à M-C Reigner par IBAN FR58 2004 1000 0140 5460 8N02 022**
BIC PSSTFRPPPAR : nouveau compte
Logement : 296.- euros, pension complète, 3 nuits, chambre double. Réservation et paiement se font directement par chacun à la Villa Gaia (téléphone 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@outlook.com : **nouveau mail**

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

Nom et prénom :

Adresse complète :

Téléphone :

E-mail :

Je m'inscris : () Stage du 5 au 8 juillet 2020, Marie-Claire Reigner, Villa Gaia, Digne

Date :

Signature :