



## Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner, entretien public avec Eric Baret 2 - 4 octobre 2020 à "Centre Zero Gravity" – La Ciotat, 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 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.

Marie-Claire Reigner enseigne le Yoga du Cachemire, transmis par Eric Baret, depuis 20 ans. Certifiée en technique F.M. Alexander et M. Feldenkrais, elle utilise ces approches corporelles globales pour faciliter la pratique traditionnelle du yoga. Elle intervient également pour différentes associations en France et en Europe. Elle est formatrice à l'Institut Tantra Yoga à Paris, ainsi qu'à Gêne à l'école TAT Associazione Yoga. Dans le cadre de plusieurs entretiens avec Eric Baret, des questions posées par Marie-Claire Reigner ont été le moteur du livre "250 questions sur le yoga" publié aux éditions Almora. Pour toute information supplémentaire : <https://yogaducachemire.fr/>

Livre "250 Questions sur le Yoga" : <https://www.almora.fr/livre/almora/baret-eric/12023-250-questions-sur-le-yoga.html>

---

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

**VE 2/10 :** 20h entretien avec Eric Baret, possibilité de venir uniquement à l'entretien (15€)

**SA 3/10 :** 7h - 8h Eric Baret, 10h - 12h / 15h - 17h30 Marie-Claire Reigner, 20h Eric Baret

**DI 4/10 :** 7h - 8h Eric Baret, 10h - 12h / 15h - 17h30 Marie-Claire Reigner

**Adresse :** "Centre Zero Gravity", 387 avenue du Peymian, 13600 La Ciotat, France  
<https://www.zerogravity.com/>

**Coût enseignement :** 160€ à verser à MC Reigner IBAN FR 58 2004 1000 0140 5460 8N02 022 ou envoyer un chèque à l'ordre de Marie Claire Reigner à l'adresse de Mirjana Ledran (voir "Inscription séminaire")

**Logement et repas :** Tous les règlements se feront sur place au début du séminaire auprès du Centre Zero Gravity. Pour toute information sur le coût, veuillez vous référer au début de la page de ce lien: <http://zerogravity.com/event/2020-10-03/yoga-du-cachemire-avec-marie-claire-reigner>

**Inscription séminaire :** Veuillez vous inscrire grâce au formulaire en bas de la page de ce lien : <http://zerogravity.com/event/2020-10-03/yoga-du-cachemire-avec-marie-claire-reigner>

et transférer en même temps 80€ d'acompte à Marie-Claire Reigner sur le compte ci-dessous :  
MC Reigner IBAN FR 58 2004 1000 0140 5460 8N02 022

ou envoyer un chèque d'arrhes de 80€ à l'adresse de Mirjana Ledran, 250 chemin de la Verrière, bât. 2, Hameau de Peijan, 06560 Valbonne

**Pour toute Information :** Veuillez contacter Mirjana Ledran au 06 23 09 07 76 ou par email: [mirjana.ledran@gmail.com](mailto:mirjana.ledran@gmail.com)