



Séminaire via ZOOM Yoga du Cachemire,
Marie-Claire Reigner, Alyette Degrâces et Eric Baret
Remplacement des séminaires de Paris, Rennes et Nice le week-end du 28 & 29 novembre 2020
via ZOOM, contactez les organisateurs: contact@auroremarine.com / 06 33 18 12 39

Marie-Claire Reigner yogaducachemire.fr

Dans le yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. Nous explorons 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 enseigne le yoga du Cachemire transmis par Eric Baret depuis 20 ans. Certifiée en techniques FM Alexander et M. Feldenkrais, elle utilise ces approches globales pour faciliter la pratique traditionnelle du yoga.

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

Alyette Degrâces : Écrivain, chercheur et traducteur, sa formation est littéraire et philosophique. Elle travaille dans les domaines indien et judaïque et cherche à interroger les pré-lectures sous-jacentes au processus de l'interprétation et de la pensée. Les thèmes des conférences seront étudiés à partir de deux darśana que sont le Sāṃkhya et les Yogasūtra, ainsi que, du point de vue du śivaïsme du Cachemire, les Śivasūtra et le Vijnāna-Bhairava.

Conférence prānāyāma – pratyāhāra : « La construction d'un espace intérieur demande un travail en amont : tout d'abord la posture qui représente l'espace extérieur, puis le travail sur le souffle qui inscrit la transformation à même l'espace. C'est à cette condition que l'espace intérieur peut trouver place en soi. »
Alyette Degrâces.

Eric Baret : Ayant été touché par la tradition non-duelle à travers l'enseignement de Jean Klein, il propose de se donner à l'écoute.

Déroulement :

SA/28 10h00-12h00 / 15h30-18h00 pratique Marie-Claire Reigner
18h30-20h Entretien Eric Baret

DI/29 9H30h-11h conférence Prānāyāma –Pratyāhāra avec Alyette Degrâces
11h30-13h / 15h30-18h questions/réponses – pratique Marie-Claire Reigner

Inscription :

Tarifs : 140 € le week-end 75 €/ 1 journée (120€ pour les adhérent Source d'harmonie)
Règlements : virement à Marie-Claire Reigner IBAN FR 58 2004 1000 01 40 5460 8N02 022

Pour valider votre inscription il nous faut absolument votre attestation de virement.

Merci de retourner le bulletin rempli, attaché a l'email : contact@auroremarine.com

.....
Nom Prénom Pseudo (de connexion)

Téléphone

E-mail

1-... Samedi 28 Pratique avec MC Reigner + Entretien avec Eric Baret

2-... Dimanche 29 Conférence Panāyāma / Pratyāhāra suivit de 2 pratiques avec MC Reigner

Date Signature :

Date du virement :