



**Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner, entretien public avec Eric Baret  
20-21 mars 2021 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 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 une dizaine d'années elle l'assiste lors de ses séminaires. 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, châte

**Samedi :** 10h - 12h30 / 14h - 16h30 yoga Marie-Claire Reigner

**Dimanche :** 10h - 12h30 / 14h - 16h30 yoga Marie-Claire Reigner, 16h45 - 18h45 entretien Eric Baret  
Possibilité de venir uniquement à l'entretien d'Eric Baret (15€), entrée 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 58 2004 1000 0140 5460 8N02 022  
ou envoyer un chèque à l'ordre de Marie Claire Reigner a l'adresse de Mirjana Ledran

**Contact :** Mirjana Ledran, 500 chemin des Adrechs de Valcros, 83440 Montauroux, France  
+33(0)6 23 09 07 76, [mirjana.ledran@gmail.com](mailto:mirjana.ledran@gmail.com)

**Inscription :** Veuillez retourner le bulletin rempli, attaché à un email à [mirjana.ledran@gmail.com](mailto: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 20 et du dimanche 21 mars 2021 - (si à la journée, merci de le préciser avec la date) - Marie-Claire Reigner, "Energie du Souffle", Nice

**Date :**

**Signature :**