

## L'ENSEIGNANTE



### Marie-Claire Reigner

Elle enseigne le Yoga du Cachemire, transmis par Eric Baret depuis plus de 20 ans. Certifiée des méthodes F.M Alexander et M. Feldenkrais, elle utilise ces approches corporelles globales pour faciliter la pratique traditionnelle du Yoga.

Dans le cadre de plusieurs entretiens, les questions posées par Marie-Claire Reigner ont été le moteur du livre : *250 questions sur le yoga* paru en 2019 aux éditions Alhora.

Plus d'infos : [yogaducachemire.fr](http://yogaducachemire.fr)

## HORAIRES

### Samedi 17 avril 2021

09 h 30	Accueil
10 h 00	Pratique
12 h 30	Pause déjeuner
14 h 30 - 16 h	Temps d'échange
16 h -18 h	Pratique

### Dimanche 18 avril 2021

09 h 30 -12 h 30	Pratique
------------------	----------

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une tenue confortable,
- Un tapis pour la pratique,
- Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire à votre confort.

## LIEU



La maison du mouvement  
75 Route de SCHIRMECK  
67200 STRASBOURG

## STAGE YOGA A STRASBOURG

Organisé par  
l'Académie de Yoga d'Alsace



Académie de Yoga d'Alsace

## ÉCOUTE ET VIBRATION

Avec  
Marie-Claire REIGNER

**Week-end**  
**17 et 18 avril 2021**

## THÈME DE L'ATELIER

## ÉCOUTE ET VIBRATION

Dans le Yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour ressentir la tranquillité au coeur de la vie.

Cette tranquillité, qui précède la prise de l'asana , va être maintenue pendant son accomplissement. Nous explorons la variété des couches tactiles qui composent notre corps.

Cette approche basée sur la tradition du Vijnana Bhairava Tantra utilise les richesses de la perception sensorielle pour se libérer des restrictions corporelles, reflets de nos limites corporelles.

Cette investigation ne se perd pas dans une liberté future mais accentue la prise de conscience de l'ici et maintenant.

Cette écoute est le coeur de ce yoga.

## TARIF

### Enseignement :

**125,- euros**, dont 15 € de cotisation AYA 2021

**110,- euros**, pour les membres de l'AYA ayant déjà cotisé pour l'année 2021

### 2 Chèques à l'ordre de l'AYA

(accompagnés du coupon d'inscription complété) :

- 1 chèque d'arrhes de 40 € et

- 1 chèque du solde de 85 €  
( personnes n'ayant pas cotisé pour 2021)
- ou 1 chèque du solde de 70 €  
(membres ayant déjà cotisé pour 2021)

### A envoyer à :

*Bernadette Herrgott - Académie de  
Yoga d'Alsace - 8 rue Jacques Peirotes  
67000 STRASBOURG*

**NB** : Sans réponse de la part de l'AYA, l'inscription est réputée acquise.

### **Conditions d'annulation :**

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 27/03/2021 abandon de la totalité du prix du stage.

### **Pour plus de renseignements :**

Violaine GERSANOIS : 0689998366

Marie-Hélène WICKER : 0631079475

**Attention places limitées !**

## COUPON D'INSCRIPTION

### ÉCOUTE ET VIBRATION

**17 et 18 avril 2021**

**Avec Marie-Claire REIGNER**

Nom : .....  
(en lettres majuscules)

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Profession : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

E-mail : .....

.....  
(en lettres majuscules)

TEL : .....

Fait le : .....

Signature