



**Séminaire via ZOOM Yoga du Cachemire,**  
**Marie-Claire Reigner, Alyette Degrâces et Eric Baret le week-end du 06 & 07 mars 2021**  
via ZOOM, contactez les organisateurs: [contact@auroremarine.com](mailto:contact@auroremarine.com) / 06 33 18 12 39

**Marie Claire Reigner** [yogaducachemire.fr](http://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.

**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 daršana que sont le Sāṃkhya et les Yogasūtra, ainsi que, du point de vue du śivaïsme du Cachemire, les Śivasūtra et le Vijñāna-Bhairava.

**Conférence** : **La Bhagavad gītā** est avant tout un dialogue. La souffrance est au premier plan. Arjuna voit peu à peu tomber ses critères. Ses interrogations sont trop courtes, peu précises, et pourtant elles sont les nôtres. Nous étudierons ce qui fait la différence.

**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/06 -10h00 -12h / -15h30-18h00 pratique Marie Claire Reigner  
-18h30 -20h Entretien Eric Baret  
Di/07 -09h30 -11h conférence La Bhagavad gītā avec Alyette Degrâces  
-11h30 -13h / 15h30-18h questions/réponses – pratique Marie Claire Reigner

**Inscription :**

Tarifs : 140 € le week-end 75 €/ 1 journée  
Règlements à envoyer à Marie Claire Reigner  
IBAN FR 58 2004 1000 01 40 5460 8N02 022 BIC : PSSTFRPPPAR

Pour valider votre inscription il nous faut votre attestation de virement. Merci de retourner le bulletin rempli, attaché à l'email : [contact@auroremarine.com](mailto:contact@auroremarine.com)

.....  
Nom Prénom

Téléphone

Adresse : code postal : Ville :

E-mail :

1- Samedi 06 Pratique avec MC Reigner + Entretien avec Eric Baret

2- Dimanche 07 Conférence La Bhagavad gītā suivit de 2 pratiques avec MC Reigner

Date Date du virement :  
.....