



Séminaire Yoga du Cachemire,
Marie-Claire Reigner, Alyette Degrâces et Eric Baret le dimanche 31 janvier 2021
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.

Alyette Degrâces : Écrivain, chercheur et traducteur, de formation 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** du 31 janvier : **Les Śivasūtra** sont construits comme un tissage à trois fils : Śiva, la déesse et l'être humain. Avec des mots très simples et rythmés le texte lie et délie, fait bouger notre compréhension de la conscience et du Soi en un haut moment de connaissance. Texte de référence: Sivasutra et Vimarsini de Ksemaraja par Lilian Silburn. A télécharger ici : <https://bit.ly/3qdP9TD>

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 :

Di/30/01 -09h00 -10h30 Conférence avec Alyette Degrâces
-11h00 -13h / pratique Marie Claire Reigner
-15h30-18h Question/Réponse pratique Marie Claire Reigner
-18H30-20H00 Eric Baret

Inscription : Tarifs 80 €/ 1 journée ou 50€ / demi journée

Règlements à envoyer à Marie Claire Reigner IBAN FR 58 2004 1000 01 40 5460 8N02 022 BIC : PSSTFRPPPAR
Pour valider votre inscription Merci de nous joindre votre attestation de virement à retourner avec le bulletin rempli, attaché à l'email : contact@auroremarine.com

.....
Nom Prénom
Téléphone E-mail
Adresse : code postal : Ville :

- 1- Journée complète Conf :Les **Śivasūtra** + 1 pratiques MC Reigner + Entretien avec Eric Baret
- 2- Matin Conférence Les **Śivasūtra** + 1 pratiques avec MC Reigner
- 3- Après-midi 15h30 Question/Réponse et pratique MC Reigner. 18h30 Entretien avec Eric Baret

Date : Date du virement :
.....