

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 Almora.

Plus d'infos : 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 pour votre confort.

LIEU



La maison du mouvement

75 Route de SCHIRMECK
67200 STRASBOURG

STAGE YOGA À 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 cœur 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 reflètes 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 cœur 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 : *Violaine Gersanois -
Académie de Yoga d'Alsace – 19, rue de
la Tanche 67000 STRASBOURG*

Conditions d'annulation :

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du **1^{er} avril 2021** abandon de la totalité du prix du stage.

Pour plus de renseignements :

Violaine Gersanois : 06 89 99 83 66
v.gersanois@orange.fr

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