



## Séminaire de Yoga du Cachemire

**Marie-Claire Reigner et Alyette Degrâces**  
**Week-end 19 & 20 Juin 2021**

**En présentiel à Paris & en ligne via Zoom**

### Marie-Claire REIGNER

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

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

**Thème de la 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.

### Horaires

\* Samedi 19 juin 2021

10h30 - 12h30 & 14h00 - 16h30 / Pratique avec Marie-Claire Reigner

\* Dimanche 20 juin 2021

09h30 - 11h00 / conférence avec Alyette Degrâces

11h00 - 12h30 & 14h00 - 16h30 / Questions/réponses et pratique avec Marie-Claire Reigner

### Tarifs

**Présentiel** : 150 € le week-end ou 85 € la journée / **Zoom** : 140 € le week-end ou 75 € la journée

### Inscription

Le règlement est à envoyer par virement 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](mailto:contact@auroremarine.com) / Contact : [06 33 18 12 39](tel:0633181239)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
E-mail : \_\_\_\_\_

1-  Samedi 19 juin 2021 / Pratique avec Marie-Claire Reigner

2-  Dimanche 20 juin 2021 / Conférence avec Alyette Degrâces suivie de 2 pratiques avec Marie-Claire Reigner

Date : \_\_\_\_\_ Date du virement : \_\_\_\_\_

L'adresse du séminaire, les liens Zoom, les informations complémentaires vous seront envoyés suite à votre inscription.