

TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2021 (obligatoire) : 15 €

3 Chèques à l'ordre de l'AYA (accompagnés du coupon d'inscription complété) :

- ☀ 1 chèque de cotisation 2021 de 15 € (si non adhérent) obligatoire
- ☀ 1 chèque d'arrhes de 40 €
- ☀ 1 chèque du solde de 70 €

HORAIRES

Samedi 25 septembre 2021

- ☀ 9h30 : Accueil
- ☀ 10h : Pratique
- ☀ 12h30 : Pause déjeuner
- ☀ 14h30 à 16h : Temps d'échange
- ☀ 16h à 18h : Pratique

Dimanche 26 septembre 2021

- ☀ 9h30 à 12h30 : Pratique



Académie de Yoga d'Alsace

**Organisé par
l'Académie de Yoga d'Alsace**

A envoyer à :

Michèle HERZBERG
Académie de Yoga d'Alsace
5, rue de l'écurie
67000 STRASBOURG

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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

Conditions d'annulation :

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 10 septembre 2021 abandon de la totalité du prix du stage.

Pour plus de renseignements :
Violaine Gersanois
Tél : 06 89 99 83 66
E-mail : v.gersanois@orange.fr

LIEU



La Maison du Mouvement
75 Route de SCHIRMECK
67200 STRASBOURG

ÉCOUTE ET VIBRATION

Avec
Marie-Claire REIGNER

**Week-end
25 et 26 septembre 2021
à Strasbourg**

Attention places limitées !



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

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.

ÉCOUTE ET VIBRATION

25 et 26 septembre 2021

Avec Marie-Claire REIGNER

Nom :
(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP : Ville :

E-mail :
(en lettres majuscules)

Tél :

Fait le :

Signature