

## « EXPLORATION DE L'AJUSTEMENT D'UNE POSTURE PAR LE TOUCHER »

WE du 15-16 Janvier 2022 Marseille

### Enrichissement professionnel

Ce stage s'adresse à des enseignants ayant déjà eu une approche du Yoga du cachemire. Lors de ce stage, Marie-Claire Reigner vous initiera à guider différemment vos élèves et à affiner une vision, un toucher global, afin d'améliorer et ajuster leurs postures durant vos cours.

Le yoga du Cachemire et les principes de la technique F.M. Alexander s'inviteront lors des pratiques pour explorer plus en profondeur votre sensorialité et vous permettre d'être plus à l'écoute de vous-même, de vos élèves, pendant la réalisation d'une posture.

Grâce à un toucher qui guide mais ne fait pas, il s'agit d'observer l'élève et de l'orienter hors de ses schémas d'habitudes. On développera la notion des mains qui écoutent, des mains qui parlent. Ainsi ce corps global pourra se déployer dans toutes les directions de l'espace. La posture sera plus fluide et l'esprit plus tranquille. C'est alors que la juste posture s'éveillera.

*Thèmes abordés durant le stage :*

- Conduire une posture par la voix et le toucher
- La verticalité – la gravité – la notion de poids : qu'est-ce qu'une posture juste ?
- Pratique de différents asanas (debout-assis-couché) et repérage des postures de chacun (travail en binôme ,en trio et en groupe)
- Comment emmener l'élève ailleurs : détecter l'état du « trop faire » et le diriger hors de ses zones de confort
- Développer la qualité des mains, de l'intention, du faire et du non-faire
- Prendre conscience de la manière dont on pose les mains sur un élève, se mettre à distance de la notion du « vouloir corriger », dépasser la quête du résultat lors des corrections

Ce travail vous permettra d'être plus efficient dans l'harmonisation posturale de vos élèves.

*Marie-Claire REIGNER*

*Depuis plus vingt ans, Marie-Claire est enseignante et formatrice du yoga du Cachemire. Praticienne certifiée des méthodes F.M. Alexander et M. Feldenkrais, elle utilise ces approches corporelles globales pour faciliter la pratique traditionnelle du yoga.*

Site internet : [www.yogaducachemire.fr](http://www.yogaducachemire.fr)

Lieu : Marseille ( adresse exacte précisée en novembre )

Horaires : 10h30-12h30 14h30-18h00

Tarif : 260 euros

Nombre de places limitées à 20 personnes

Renseignement et Inscriptions : Ines Crouau

Tel : 07 62 85 17 21

Mail : [ines.crouau@gmail.com](mailto:ines.crouau@gmail.com)

***Pour l'inscription :***

Veuillez retourner le bulletin ci-dessous dûment rempli soit avec un chèque d'arrhes de 100€ ( non remboursé si annulation à moins de dix jours du stage ) à l'ordre Marie Claire Reigner, soit par virement sur le compte de MC Reigner

IBAN FR 58 2004 1000 0140 5460 8N02 022

BIC : PSSTFRPPPAR

Merci de m'indiquer votre n. IBAN, ainsi que votre BIC en cas d'annulation de dernière minute due aux restrictions sanitaires éventuelles.

À retourner à : [ines.crouau@gmail.com](mailto:ines.crouau@gmail.com) ou

124B chemin du Roucas Blanc, Impasse Val Emeraude, 13007 Marseille

Nom et prénom :

Adresse complète :

Téléphone :

E-mail :

IBAN:

BIC :

Je m'inscris au stage du 15 - 16 janvier 2022 : ( )

Date :

Signature :