



Atelier yoga du Cachemire
Samedi 20 novembre 2021 Paris 1^{er}
Marie-Claire Reigner, Alyette Degrâces

Marie-Claire REIGNER,

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.

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.

Plus d'infos : yogaducachemire.fr

Livre : « 250 questions » sur le yoga, une collaboration de Marie Claire Reigner et Eric Baret, ed : Almore

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 : Les Upanishad du renoncement

Lieu : CEASC, 23 Rue de la Sourdière, 75001 Paris

Horaires :

Samedi 20 Novembre 2021

- 09h00 -10h30 Conférence avec Alyette Degrâces
- 10h45 - 12h30 Pratique avec Marie-Claire Reigner
- 14h00 -16h00 Question-réponse & pratique avec Marie-Claire Reigner

Tarifs : 85 € la journée ou 50 € la demi-journée

Inscription :

Le règlement par virement ou par chèque à l'ordre de Marie Claire Reigner (adressé à Aurore Marine *)
IBAN FR 58 2004 1000 01 40 5460 8N02 022 / BIC : PSSTFRPPPAR

Pour valider, merci de nous joindre votre attestation de virement à retourner avec le bulletin rempli, **attaché à l'email :**
contact@auroremarine.com / Contact : **06 33 18 12 39** / * chq : **A. Marine** 10bis Av Henri Fréville 35200 Rennes

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

{ } 09h00 -12.30_Conférence A Degrâces & Pratiques avec Marie-Claire Reigner

{ } 14h00-16h00 Questions - réponses & pratiques avec Marie-Claire Reigner

Date Date du virement :

L'adresse du séminaire : CEASC, 23 Rue de la Sourdière, 75001 Paris

* Le passe sanitaire est demandé pour accéder à la salle

Métro : Pyramide, Opéra, 4 septembre