

## LIEU DU STAGE

### *Pour se rendre au Val de l'Hort:*

#### En venant de NIMES ou MONTPELLIER :

3,5 km avant Anduze, vous traversez le lieu-dit La Madeleine.

1 km plus loin, laissez sur votre droite le camping du Bel été et prenez la première à droite, juste avant de passer sous un pont.

50 m plus loin, au niveau du panneau de limitation 30 km/h, prenez à gauche, vous êtes arrivés au Val de l'Hort.

#### En venant d'ALES :

A l'entrée d'Anduze, au rond-point, prendre la troisième sortie (itinéraire poids-lourds).

Traversez le Gardon, au croisement allez tout droit (suivre direction SuperU).

Au deuxième croisement, prenez à gauche direction parking, passez devant le gymnase.

Continuez tout droit, laissez sur votre droite le SuperU.

A l'endroit où la route principale tourne à angle droit à droite, prenez la petite route en face, qui longe le Gardon (chemin du Luxembourg).

Au bout, d'1 km, après un dos d'âne, tournez à droite avant de rejoindre la grande route, vous êtes arrivés au Val de l'Hort.

#### En venant de St JEAN DU GARD :

A l'entrée d'Anduze, traversez le Gardon (direction Alès).

Au rond-point, prenez la première sortie (itinéraire pour poids-lourds) puis suivez l'itinéraire « En venant d'Alès ».



**ETHIC-ETAPES VAL DE L'HORT**  
1050 chemin Bas  
30140 Anduze  
Tél: 04 66 61 61 06  
Site web: [www.cis-anduze.com](http://www.cis-anduze.com)



## L'Institut Français de Yoga Méditerranée (IFYM)

organise un stage sur le thème

# Ecoute et vibration



Animé par **Marie-Claire Reigner**

Les 5 et 6 février 2022  
Au Val de l'Hort, à Anduze (Gard)



## Marie-Claire Reigner

est initiée très tôt au yoga, à la danse et à diverses disciplines sportives.

Après une carrière de danseuse contemporaine professionnelle, elle se spécialise dans l'enseignement des techniques corporelles somatiques qu'elle dispense depuis 30 ans. Praticienne certifiée des méthodes Ehrenfried, Feldenkrais et FM. Alexander, elle utilise ces approches globales pour faciliter la pratique traditionnelle du Yoga.

Passionnée d'art martial, elle a suivi l'enseignement en Wushu de Maître Wong, et a été formée au Yang Sheng Qi Gong par le centre Calam. En 1994, elle est touchée par le Yoga du Cachemire qu'elle explore auprès d'Éric Baret. En 2000, il lui demande de transmettre cet art de l'écoute inspiré de l'enseignement de Jean Klein. Depuis, elle enseigne cette approche et intervient dans différentes associations de professeurs de yoga en France et en Europe.

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

## Ecoute et vibration

***Le Yoga du Cachemire tel que transmis par Jean Klein est une adaptation fonctionnelle d'une tradition tantrique millénaire. Le cœur de cette approche est une écoute inconditionnelle de tous les phénomènes psycho-physiques.***

Dans le Yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. Cette tranquillité, qui précède la prise de l'asana, va être maintenue pendant son accomplissement. Nous explorons alors 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, reflets 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.

***« Commencez par la sensation corporelle : dénouez tout ce qu'il y a à dénouer jusqu'à ce que votre corps soit entièrement vacant. La notion périphérique cessera et vous vous emboîterez dans l'espace. Il ne restera plus de Moi. » Jean Klein.***

## TARIFS

Le prix du stage est forfaitaire : 160 € \*

\* y compris 1 € d'éco-participation qui sera reversé à une association à actions humanitaires, environnementales, ou sociales.

En cas de difficultés financières, nous contacter.

Le prix du stage comprend l'enseignement, la salle, la pension complète avec repas végétariens (y compris le samedi midi).

Nous serons logés dans des chambres de deux personnes.

Possibilité de chambre seul (lit simple), avec supplément de 18 € : nous contacter par téléphone pour les disponibilités.

Inscription jusqu'au 22 janvier 2022 au plus tard:

- joindre un chèque d'arrhes 70€ à l'ordre de l'IFYM, à l'inscription, et l'adresser à Marie-Christine CALAIS
- le solde sera réglé le 5 février 2022

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre de participants est inférieur à 15.

Le nombre de places est limité à 40 personnes.

**Se munir de serviettes de toilette, tapis et coussin de yoga**

## HORAIRES

### Samedi 5 février 2022

- ✦ Accueil à partir de 9h30
- ✦ Début du stage : 10h

### Dimanche 6 février 2022

- ✦ Fin du stage autour de 17h

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de retourner le bulletin d'inscription avant le 22 janvier 2022,  
accompagné d'un chèque d'arrhes de 70 € à l'ordre de l'IFYM à :

*Marie-Christine CALAIS*  
*1 bis, rue Villeneuve - 30440 - Sumène*  
*Tél : 06 86 15 68 42*  
*[tresorerie.ifym@orange.fr](mailto:tresorerie.ifym@orange.fr)*

Nom Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél : ..... e-mail .....

- \* Je joins un chèque d'arrhes de **70€** à l'ordre de l'IFYM  
et je réglerai le solde de **90€** le 5 février 2022  
uniquement par chèque ou espèces.  
Les arrhes ne seront pas remboursées en cas d'annulation  
à compter du 2 janvier 2022

\* J'ai besoin d'un reçu au nom de : .....

\*Je suis déjà adhérent(e) à l'IFYM pour 2021-2022 :

oui

non Je prévois de régler l'adhésion à l'IFYM 2021-2022 avec  
le solde (17€, ou 63€ en tant que membre actif)

ou

Je suis déjà adhérent(e) d'une autre association  
régionale de l'IFY :

Laquelle ? .....

\*Supplément chambre seul 18 euros.  oui  non

\*Contre-indications éventuelles .....

.....

Fait à ..... le .....

Signature