

**Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner**  
**WE du 13-14 janvier 2024**  
**Centre Saint-Jacques, Lausanne, Suisse**

***Le mouvement est silence***

*En assise, le va-et-vient du souffle laisse le silence recouvrir le corps immobile. Le corps s'étale, occupe l'espace millimètre par millimètre, s'étire, se prolonge, se rétracte pour s'élaner dans le vide. Écoute méditative, où le corps se déploie au gré des asanas et des pranayamas, l'élan de la verticalité pointe telle une flamme qui se dresse.*

Issue d'une famille de professeurs d'éducation physique, Marie-Claire est dès son plus jeune âge initiée au yoga, à la danse, à la gymnastique et à diverses disciplines sportives.

Après une carrière de danseuse contemporaine, elle obtient le diplôme d'état d'éducatrice sportive en expression gymnique. Elle se spécialise dans l'enseignement des techniques corporelles somatiques qu'elle dispense depuis 30 ans. Elle est aujourd'hui praticienne certifiée des méthodes Ehrenfried, Feldenkrais et F.M. Alexander.

En 1994, elle est touchée par le yoga du Cachemire qu'elle explore auprès d'Éric Baret. Il lui demande de transmettre cet art de l'écoute, et de l'assister lors de ses séminaires. Depuis plus de 20 ans, elle enseigne et intervient pour différentes associations de professeurs de yoga en France et en Europe. Formatrice à l'Institut du Tantra-Yoga et en Italie, à Gênes, à l'école du yoga de la vibration.

Dans le cadre de plusieurs entretiens avec Éric Baret, les questions posées par Marie-Claire Reigner ont été le moteur de l'ouvrage *250 Questions sur le Yoga*, paru en 2019 aux éditions Almora.

**Horaires :** 10 h — 12 h 30 et 14 h — 16 h 30 chaque jour.

Chacun apporte un pique-nique, ou possibilité de manger dans les environs. Prévoir des vêtements confortables et chauds, ainsi qu'un tapis de yoga, coussin, couverture et châle.

**Lieu :** Centre Paroissial Saint-Jacques, av. du Léman 26, 1005 Lausanne.

Contact : Chantal Codourey, 079 256 40 05

**Coût :** 230 CHF, possibilité de payer en €

**Arrhes :** 120 CHF (retenus si annulation tardive) à verser à Chantal Codourey, Chemin de Vassin 26, 1814 La Tour-de-Peilz

CCP 10-725-4, IBAN CH21 00767 000 C 5306 0373, BIC BCVLCH2LXXX

Veillez mentionner Stage Marie-Claire Reigner + dates

**Afin de vous inscrire à ce stage**, veuillez retourner le bulletin ci-dessous rempli, attaché à un e-mail à [ch.codourey@me.com](mailto:ch.codourey@me.com) et verser les arrhes sur le compte mentionné ci-dessus.

Bulletin à retourner à : [ch.codourey@me.com](mailto:ch.codourey@me.com)

Nom et prénom :

Adresse complète :

Téléphone :

E-mail :

**IBAN:**

En cas d'annulation de dernière minute de notre part

**BIC\* :**

\*Si vous n'êtes pas titulaire d'un compte bancaire suisse

**Je m'inscris :**  — le week-end des 13-14 janvier 2024 — CHF 230

— le samedi 13 janvier 2024 — CHF 120

— le dimanche 14 janvier 2024 — CHF 120

— **J'ai besoin d'une facture/attestation pour ce stage**

Date :

Signature :