



Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner
Etude Vijnana Bhairava Tantra avec Alyette Degrâces, entretiens avec Eric Baret
24 - 28 juillet 2021 à Villa Gaia, Digne-les-Bains, Haute Provence, France

Dans le yoga du Cachemire, les asanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. Nous explorerons 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 Vijnānabhairava-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.

Marie-Claire Reigner enseigne le Yoga du Cachemire, transmis par Eric Baret, depuis 20 ans. Certifiée en technique F.M. Alexander et M. Feldenkrais, elle utilise ces approches corporelles globales pour faciliter la pratique traditionnelle du yoga. Elle intervient également pour différentes associations en France et en Europe. Elle est formatrice à l'Institut Tantra Yoga à Paris, ainsi qu'à Gênes à l'école TAT Associazione Yoga. Dans le cadre de plusieurs entretiens avec Eric Baret, des questions posées par Marie-Claire Reigner ont été le moteur du livre "250 questions sur le yoga" publié aux éditions Almora. Pour toute information supplémentaire: <https://yogaducachemire.fr/> - Livre : "250 Questions sur le Yoga", édition Almora

Alyette Degrâces : Écrivain, chercheur et traducteur, sa formation est littéraire et philosophique. Elle travaille dans les domaines indien et judaïque et cherche à interroger les prélectures sous-jacentes au processus de l'interprétation et de la pensée. Le thème sera l'étude du *Vijñānabhairava-Tantra* sous forme de 4 conférences le matin pendant le stage. Texte essentiel du śivaïsme du Cachemire, ce texte accorde une place importante à la pratique qu'il faut aussi comprendre comme un certain usage du mental. Le déploiement des possibilités, la limite dont on devient conscient, la transformation de nos représentations font percevoir autrement ce que l'on appelle « monde » et ouvrent au passage, à l'état de Śiva.

Sujet des 4 conférences : Se tenir dans le cœur, dans ce qui nous est le plus intérieur.

Dans cette approche du *Vijñānabhairava* nous envisagerons les moyens, nous arrêtant et approfondissant la question de la force (*bhāvanā*), de la méditation (*dhyāna*), du souffle qui se répand et de la voie médiane.

Déroulement : prévoir des vêtements confortables et chauds, tapis de yoga, coussin, couverture, châle
DI 24/7 : 9h-10h30 A. Degrâces, 10h45-12h45 / 16h00-18h00 MC Reigner, 20h30 E. Baret
LU-ME 25-27/7 : 7h-8h E. Baret, 9h-10h30 A. Degrâces, 10h45-12h45 / 16h00-18h00 MC Reigner, 20h30 E. Baret
JE 28/7 : 7h - 8h E. Baret, 9h-10h30 A. Degrâces, 10h45-13h MC Reigner

Adresse : Villa Gaïa, 24 Route de Nice, 04000 Digne-les-Bains, France, +33(0)492 31 21 60
<http://www.hotel-villagaia-digne.com/presentation.htm> et contact@hotel-villagaia-digne.com

Coût enseignement : 510€ à verser à MC Reigner IBAN FR 58 2004 1000 0140 5460 8N02 022 ou envoyer un chèque à l'ordre de Marie Claire Reigner à l'adresse de Mirjana Ledran (voir "Inscription")

Logement et repas : 381 € (hors taxe de séjour) pension complète, 4 nuits, chambre double. Réservation et paiement se font directement par chacun à la Villa Gaïa (téléphone et site web ci-dessus). Nuit supplémentaire samedi : + 60 € avec petit-déjeuner (places très limitées pour une arrivée la veille - à prévoir avec la Villa Gaïa).

Inscription : Veuillez retourner cette fiche d'inscription remplie, par email à mirjana.ledran@gmail.com ou par courrier ensemble avec le chèque d'arrhes à l'ordre de Marie-Claire Reigner (150 € - non remboursé si annulation à moins de 8 jours du stage) à l'adresse de Mirjana Ledran, 500 Chemin des Adrechs de Valcros, 83440 Montauroux + payer le logement (381 €) directement à la Villa Gaïa. Places limitées.

Contact : Mirjana Ledran - 06 23 09 07 76 , email: mirjana.ledran@gmail.com

Nom et Prénom : _____ **Adresse complète :** _____

Téléphone : _____ **Email :** _____

Je m'inscris : () Stage du 24 au 28 juillet 2022, Marie-Claire Reigner, Villa Gaïa, Digne-les-Bains

Date : _____ **Signature :** _____