



**Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner, entretiens avec Eric Baret
8 - 11 juillet 2023 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 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.

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" : <https://www.almora.fr/livre/almora/baret-eric/12023-250-questions-sur-le-yoga.html>

Déroulement : prévoir des vêtements confortables et chauds, tapis de yoga, coussin, couverture, châl

SA 8/7 : 10h30-12h30 / 16h00-18h00 Marie-Claire Reigner, 20h30 Eric Baret
DI/LU 9-10/7 : 7h - 8h Eric Baret, 10h - 12h / 16h00 - 18h00 Marie-Claire Reigner, 20h30 Eric Baret
MA 11/7 : 7h - 8h Eric Baret, 10h - 13h Marie-Claire 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 : 410€ à verser à MC Reigner - **attention nouveau compte : IBAN FR59 3000 2026 3200 0007 1975 277**
ou envoyer un chèque à l'ordre de Marie Claire Reigner à l'adresse de Mirjana Ledran (voir "Inscription")

Logement et repas : 335 €, pension complète, 3 nuits, chambre double. Réservation et paiement se font directement par chacun à la Villa Gaïa (téléphone et site web ci-dessus). Si nuit supplémentaire vendredi : + 60 € avec petit-déjeuner.

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 (335 €) 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 8 au 11 juillet 2023, Marie-Claire Reigner, Villa Gaïa, Digne-les-Bains

Date :

Signature :