



**Séminaire Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner**  
**WE du 30-31 mars 2019**  
**Salle Raymond Bonnot, 33660 Saint Seurin sur L'Isle**



Dans le yoga du Cachemire, les âsanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au cœur de la vie. Cette tranquillité qui précède la prise de l'âsana va être maintenue pendant son accomplissement. 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.

Ce week-end sera animé par **Marie-Claire Reigner** qui après une carrière de danseuse, se forme aux techniques d'éducation somatique qu'elle enseigne depuis 30 ans. Elle est diplômée d'État en expression gymnique et des méthodes Ehrenfried, FM Alexander et Feldenkrais. En 1994, elle est touchée par le yoga du Cachemire transmis par Eric Baret et dès lors elle ne cesse d'explorer cet art de l'écoute, du souffle – reflets ultimes du Silence. En 2000 à la demande d'Eric Baret elle transmet cet art de l'écoute. Depuis une dizaine d'années elle l'assiste lors de ses séminaires.

\*\*\*\*\*

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Merci de bien vouloir compléter le bulletin ci-après et le retourner, accompagné d'un chèque de 50 euros d'arrhes, à : Association L'être en harmonie (pour toute annulation survenant après le 15/03/2019, les arrhes versées ne seront pas restituées, et ce, quel qu'en soit le motif).**



**Lieu :**

- Salle Raymond Bonnot (salle des fêtes) Saint Seurin sur L'Isle 33660
- TRAIN : Gare Libourne, Coutras ou St Seurin sur L'Isle.
- VOITURE : 6h de Paris, 50mn de Bordeaux, 20mn de Libourne, 10mn de Coutras.

NOM ..... PRENOM.....  
 ADRESSE .....  
 TEL ..... @ .....

*Je m'inscris pour ( [ ]cocher votre choix) et verse ..... d'arrhes :*

**Enseignement :**

- [ ]- 30 et 31 mars 2019 | **130 euros** pour les personnes **extérieures** à l'association
- [ ]- 30 et 31 mars 2019 | **120 euros** pour les membres **pratiquants**.
- [ ]- 1 journée | **70 euros – Tarif extérieurs**. Merci de préciser le jour : .....
- [ ]- 1 journée | **60 euros – Tarif pratiquants**. Merci de préciser le jour : .....

**Repas Végétarien : 11 euros le repas**

Merci de préciser le jour :

- [ ] SAMEDI midi
- [ ] DIMANCHE midi
- [ ] 2 REPAS : 22 euros
- [ ] Aucun

**Hébergement :**

Hébergement individuel en chambre d'hôtes à proximité.  
 Contacter « le Kiosque », office de tourisme de la commune au : 05 57 49 59 69.

**Horaires :**

**Samedi 30**, pratique et échange : 10h-12h30/pause repas/14h-17h  
**Dimanche 31**, pratique et échange : 10h-12h30/pause repas/14h-16h30

FAIT LE..... A.....  
 SIGNATURE : .....

**Association L'Etre en Harmonie**  
**5 Bis LARTIGUE**  
**33350 BELVES DE CASTILLON**

**Contact :**  
**Anne-Marie Morat 05 57 47 92 97 | 06 88 81 00 13**  
 morat.annemarie@orange.fr