



**Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner**  
**Etude Vijnana Bhairava Tantra avec Alyette Degrâces, entretiens avec Eric Baret**  
**23 - 27 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 Vijnānabhairava-Tantra utilise l'extrême richesse de la perception sensorielle pour se libérer des restrictions corporelles reflètes 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 *Vijnānabhairava-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 : Étude des Hymnes d'Abhinavagupta**

---

**Déroulement :** prévoir des vêtements confortables et chauds, tapis de yoga, coussin, couverture, châle  
**DI 23/7 :** 9h30-11h30 MC Reigner, 11h15-12h45 A. Degrâces / 16h00-18h00 MC Reigner, 20h30 E. Baret  
**LU-ME 24-26/7:** 7h-8h E. Baret, 9h-10h30 A. Degrâces, 10h45-12h45 / 16h00-18h00 MC Reigner, 20h30 E. Baret  
**JE 27/7 :** 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](mailto:contact@hotel-villagaia-digne.com)

**Coût enseignement :** 460€ 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 :** 416 € (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](mailto: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 (416 €) directement à la Villa Gaïa. Places limitées.

**Contact :** Mirjana Ledran - 06 23 09 07 76 , email: [mirjana.ledran@gmail.com](mailto:mirjana.ledran@gmail.com)

**Nom et Prénom :**

**Adresse complète :**

**Téléphone :**

**Email :**

**Je m'inscris :** ( ) Stage du 23 au 27 juillet 2023, Marie-Claire Reigner, Villa Gaïa, Digne-les-Bains

**Date :**

**Signature :**