



**Stage de Yoga du Cachemire avec Marie-Claire Reigner  
18-19 novembre 2023 à "Energie du Souffle" - Nice, 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 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.

Ce stage 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'Etat 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 - reflètes 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. Pour toute information supplémentaire : <https://yogaducachemire.fr/>

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

**Samedi :** 10h - 12h30 / 14h - 16h30 yoga Marie-Claire Reigner

**Dimanche :** 10h - 12h30 / 14h - 16h30 yoga Marie-Claire Reigner

**Adresse :** "Energie du Souffle", 7 bis, rue des combattants d'Afrique du Nord, 06000 Nice, France  
+33(0) 6 07 65 35 65 - <http://lenergiedusouffle.com>

**Coût :** Enseignement - 140€ le weekend, 80€ à la journée, à envoyer par chèque à l'ordre de Marie Claire Reigner à l'adresse de Mirjana Salili Ledran

**Contact :** Mirjana Salili Ledran, 844 route de Saint-Cézaire, 83440 Callian, France  
+33(0)6 23 09 07 76, [mirjana.ledran@gmail.com](mailto:mirjana.ledran@gmail.com)

**Inscription :** Veuillez retourner le bulletin rempli, attaché à un email à [mirjana.ledran@gmail.com](mailto:mirjana.ledran@gmail.com)  
**Pour être inscrit :** Payer 70€ par chèque à l'ordre de Marie-Claire Reigner, à envoyer à l'adresse de Mirjana Ledran ou à verser à MC Reigner - **attention nouveau compte :**  
**IBAN FR59 3000 2026 3200 0007 1975 277** - Places limitées. Pas de remboursement d'arrhes sous 8 jours avant le séminaire.

**Nom et Prénom :**

**Adresse complète :**

**Téléphone :**

**Email :**

**Je m'inscris :** ( ) Séminaire du samedi 18 et du dimanche 19 novembre 2023 - (si à la journée, merci de le préciser avec la date) - Marie-Claire Reigner, "Energie du Souffle", Nice

**Date :**

**Signature :**