



**Les Ateliers Yoga du Cachemire**  
**Les samedis 8 octobre 2022 – 4 février – 17 juin & 30 septembre 2023 - Lyon 6 ème**  
**Marie-Claire Reigner**

**Marie-Claire REIGNER,**

enseigne le yoga du Cachemire transmis par Eric Baret depuis 20 ans. Certifiée en techniques FM Alexander et M. Feldenkrais, elle utilise ces approches globales pour faciliter la pratique traditionnelle du yoga.

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

Plus d'infos : [yogaducachemire.fr](http://yogaducachemire.fr)

Livre : « 250 questions » sur le yoga, une collaboration de Marie Claire Reigner et Eric Baret, ed : Almora

**Lieu:** 11-13 rue Curie 69006 Lyon\*

Code porte d'entrée : 369A – 3<sup>ème</sup> étage

**Horaires des samedis:**

- 10h00 -12h30 Pratique avec Marie-Claire Reigner
- 14h00 -16h30 Question-réponse & pratique avec Marie-Claire Reigner

**Tarifs :** 320 € pour les 4 ateliers - 85 € la journée - 50 € la demi-journée

**Inscription :**

Pour valider votre réservation merci d'envoyer 40€ d'arrhes, merci de nous joindre votre attestation de virement ou votre photo de chèque à retourner à Marie-Claire Reigner avec le bulletin rempli, attaché à l'email :

[reigner.mc@orange.fr](mailto:reigner.mc@orange.fr) / Contact : 06 81 19 01 76

Le règlement par chèque\* à l'ordre de Marie Claire Reigner

**Adresse : MC Reigner 9 Montée des Chênes 04000 DIGNES-LES-BAINS**

**Par virement : IBAN FR 59 3000 2026 3200 0007 1975 Z77 / BIC : CRLYFRPP**

**Contact : Marie-Claire Reigner :** + 33 (0)6 81 19 01 76 e-mail : [reigner.mc@orange.fr](mailto:reigner.mc@orange.fr)

.....  
Nom : Prénom : Téléphone :

Adresse : code postal : Ville : E-mail :

**Je m'inscris :**  4 ateliers  Journée  Matinée  Après-midi  
 8 octobre 2022  4 février 2023  17 juin 2023  30 septembre 2023

Date Date du virement ou du chèque :  
.....

\* Salle 11-13 rue Curie 69006 Lyon - Métro : accès à partir de la Gare Part-Dieu : Ligne B direction Charpennes arrêt Brotteaux (une seule station)

Attention prévoir tapis individuel et coussin pour la pratique car les tapis de la salle, sont indisponibles.