YOGA DU CACHEMIRE
Avec Mariette Raina - 22 > 26/08/2016
Lieu: RE.SOURCES - Valcivières - Auvergne - France- / Organisation:
Mû
Crédit photo Stéphane Desmeules

YOGA DU CACHEMIRE

Avec Mariette Raina

Le Yoga Cachemirien met l'écoute et la non intention au cœur de sa pratique. Par une exploration subtile et imagée, les pratiquants sont guidés dans une découverte toujours neuve des postures de yoga, asanas, du souffle, pranayamas et du ressenti. La tactilité stimulée aux dépens de la performance révèle les schémas de réactivité qui sont spontanément mis en question. On découvre alors un nouvel espace, sans fabrication ni compensation. Lorsque l'image habituelle de soi s'évanouit, elle laisse place au « corps vide » libre de mémoire. Qu'elle soit poussée ou explorée en micromouvement, la posture est toujours secondaire à l'écoute : cette approche ne connaît pas de niveaux. Du corps au psychisme, cette perspective s'intègre d'elle-même dans la vie quotidienne. Sans attente, ni but, seule existe l'intensité de l'instant tel qu'il se présente.

Ce yoga s'inscrit dans la tradition tantrique non-duelle du Cachemire. Il peut se dévoiler comme la transposition concrète des iconographies indiennes et des enseignements présents dans les tantras. Il découle des éléments de la pratique interne transmise de maitre à élève.

***Mariette** a reçu son enseignement d'**Éric Baret**. Guidée par cette orientation, elle effectue une recherche intitulée Le Yoga Cachemirien, «Entre Tradition et Modernité» publiée sous forme de mémoire de maitrise par l'Université de Montréal en 2013. De 2012 à 2015, elle travaille avec Éric Baret à la production de «Corps de Vibration», qui paraît en novembre 2015 aux éditions Almora et traite du travail technique du shivaïsme cachemirien. Elle travaille présentement à une collection d'essais traitant de divers thèmes relatifs à la métaphysique des tantras et la culture indienne. Elle aborde des sujets, tels que les yoginis, les sâdhus ou la place de l'art dans le cheminement spirituel.*

Crédit photo Stéphane Desmeules

Informations pratiques

Dates
Le stage a lieu du lundi 22 au vendredi 26 août 2016.
Arrivée le dimanche 21 au soir et départ le vendredi 26 dans l'après-midi après le stage.

Horaires de pratique
De 7h à 8h - 10h à 12h - 16h30 à 18h30 (sauf le vendredi où le stage termine à 13h)

Re.sources, lieu de pratique du stage
Re.sources, une salle de 160 m2 avec plancher de danse, aménagée dans une ancienne bergerie située en moyenne montagne, à 900 m d'altitude, avec vue sur le cirque de Valcivières.
Le lieu se trouve un peu au-dessus du village sur la route du Col des Supeyres, à 15' de la ville d'Ambert et à environ 75 km de Clermont Ferrand, de Saint-Etienne et du Puy en Velay et à 130 km du centre de lyon.

Logement
Le centre d'accueil « La Cheveyre » au cœur du village de Valcivières (à 10' à pied du lieu de pratique) dispose de chambres de 3 à 5 personnes avec douches. Ce gîte de groupe, que nous réservons pour le stage, est le logement le plus proche à pied et le moins onéreux. Vous pouvez consulter la liste des autres possibilités de logement à réserver individuellement sur la page web du site de Mû:
http://www.mu-pied.com/possibilites-de-logement-alentour.html

Prix
240 euros pour l'enseignement, comprenant l'adhésion à l'association Mû qui vous donne accès à l'assurance accident corporelle - 75 euros pour le logement au gîte (5 nuitées).

Repas
Grande cuisine au gîte pour préparer les repas en gestion libre.

Transport
Si vous venez en transport en commun: Il vous faut arriver à Clermont-Ferrand ou à Vichy en train et là prendre un bus TER qui vous emmène à Ambert, comptez 1h30 à 2h de bus. Le train arrive à Montbrison (à 45' en voiture) avec une correspondance depuis St-Etienne. Nous vous enverrons la liste des participants pour organiser les éventuels covoiturages.

Divers
Pensez à prendre des vêtements chauds et confortables pour la pratique et les soirées qui peuvent être fraîches en montagne.

Inscription et réservation
Date limite d'inscription le 30 juillet. Merci de nous renvoyer la fiche d'inscription accompagnée du versement de l'acompte. En cas d'annulation de votre part, remboursement des arrhes moins 30 euros de frais administratifs jusqu'à la date limite d'inscription, pas de remboursement pour des désistements après cette date. **Email: pied.mu@gmail.com - Tel France: +33 (0)9 52 29 57 66 - +33 (0)6 09 36 46 88**

Adresse du lieu de stage
Re.sources, Lieu Dit La Moronie 63600 valcivières (FR)

Fiche d'inscription

YOGA DU CACHEMIRE

A nous renvoyer par poste ou par email:
Nom.....
Adresse.....
Tel.....
Email.....

Je confirme mon inscription au stage Yoga du Cachemire du 22 au 26 août 2016, et:

O Je verse la totalité de la somme, soit 335 euros sur le compte de Mû (stage 250 + 10 adhésion + logement 75)

ou bien

O Je verse un acompte de 100 euros et verserai le solde pour le 30 juillet 2016.

Pour les paiements:

- Par virement bancaire (voir les informations ci-dessous)
- Ou par chèque à l'ordre de L'association Mû en le renvoyant à l'adresse suivante:
Re.sources - Mû - La Moronie - Fr- 63600 Valcivières

Pour les virement bancaires:

Association Mû
Credicoop Chamalières
IBAN: FR76 4255 9000 9541 0200 2969 317
Code BIC: CCOPFRPPXXX