



Du 24 au 28 août

**Yoga du Cachemire: *Ecoute et vibration***  
Avec Marie-Claire Reigner

**Dans le yoga du Cachemire**, les asanas sont des moments privilégiés pour pressentir la tranquillité au coeur de la vie. Cette tranquillité, qui précède la prise de l'asana, 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 coeur de ce yoga.

**Marie-Claire Reigner**, après une carrière de danseuse, se forme aux techniques d'éducation somatique qu'elle enseigne depuis 25 ans. Elle est diplômée d'état des méthodes Ehrenfried, FM Alexander et Feldenkrais. En 1994, elle est touchée par le yoga du Cachemire selon l'enseignement de Jean Klein 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.

# Informations pratiques

## Dates

Le stage a lieu du lundi 24 au vendredi 28 août 2015.

Arrivées le dimanche 23 au soir et départs le samedi 29 en matinée (ou le 28 en soirée).

## Horaires de pratique

De 7h à 8h - 10h à 12h - 16h30 à 18h30.

## 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 (16 personnes), que nous réservons pour le stage, est le logement le plus proche à pied et le moins onéreux. Envoi sur demande de la liste des autres possibilités de logement à réserver individuellement.

## Prix

230 euros pour l'enseignement - 10 euros d'adhésion à Mû (donne accès à l'assurance accident corporel) - 80 euros pour le logement au gîte.

## 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 24 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 Ecoute et vibration du 24 au 28 août 2015**

**et**

O Je souhaite payer pour le stage, l'adhésion à Mû et le logement soit  
230 +10 + 80 = **320 euros**

**ou**

O Je souhaite payer pour le stage uniquement soit **240 euros**

**ou bien**

O Je verse un acompte de 100 euros et verserai le restant de la somme avant le 24 juillet 2015.

### **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