



LE MOUVEMENT DU SILENCE

Pratique du yoga cachemirien avec Mariette Raina

Du samedi 5 mai au mardi 8 mai 2018

Valcivières / Auvergne / France

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 niveau. 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 maître à élève.

*Basée au Canada, **Mariette** voyage en France et en Amérique du sud pour enseigner le yoga Cachemirien. Elle a suivi Éric Baret depuis ces 10 dernières années, l'assistant dans ses séminaires et travaillant avec lui sur son dernier livre qui traite de la pratique du Yoga Cachemirien, Corps de Vibration. Mariette est aussi diplômée d'un master en anthropologie de l'Université de Montréal, où elle a concentré ses études sur le développement de la spiritualité dans le monde moderne, l'histoire du yoga et la tradition cachemirienne. Elle voyage régulièrement en Inde pour poursuivre ses recherches sur les divers aspects de la culture Sud-Asiatique et rédige des articles publiés mensuellement dans un magazine à Montréal, accompagnés de ses photos.*

<http://yoginibhuh.com/marietteraina/>

<http://yoginibhuh.com/yoga-asanas-mariette-raina/>

<http://yoginibhuh.com/yoginiblog/>

Informations pratiques

Dates: Le stage a lieu du samedi 5 mai au mardi 8 mai 2018. Arrivée le samedi après-midi et départ le mardi après-midi.

Horaires de pratique: Samedi première session: de 16h à 18h. Dimanche et lundi, trois sessions : 7h à 8h - 10h à 12h - 16h à 18h. Mardi 2 sessions : 7h à 8h – 10h à 12h

Re.sources, lieu de pratique du stage: Une salle de 160 m2 avec plancher de danse, aménagée dans une ancienne bergerie située en moyenne montagne, à 900 m d'altitude, dans 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: Frais de stage 200 euros comprenant 10 euros d'adhésion à l'association Mû (vous êtes ainsi couvert par l'assurance de l'association pour les accidents corporels).

Repas: Les courses seront faites en amont du stage, participation financière à prévoir de 50€. Chaque jour un petit groupe de participants se chargera de la préparation du repas du soir et du midi. Des menus à base végétarienne seront proposés chaque jour, à adapter selon les désirs des participants.

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 15 avril 2018. Merci de nous renvoyer la fiche d'inscription accompagnée du versement de l'acompte pour réserver votre place. 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.

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

Organisation: Mû association <https://www.mu-pied.com/>

Fiche d'inscription au Stage Yoga du Cachemire

A nous renvoyer par poste ou par email (copié-collé):

Nom..... Adresse..... Tel..... Email.....

- Je confirme mon inscription au stage du 5 au 8 mai 2018
- Je verse la totalité de la somme, soit 200 euros sur le compte de Mû
ou bien
- Je verse un acompte de 100 euros et verserai le solde pour le 15 avril 2018

Pour les paiements du stage:

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

Virement bancaires pour les stages:

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

Concernant les repas

- Je désire participer aux courses communes pour 50€
- Je prends l'option de me débrouiller pour la nourriture
- Vous avez un régime particulier, merci de bien vouloir nous expliquer pour faire les courses en conséquence :

Réservation du logement au Gîte de Groupe La Cheveyre

Tarif de la nuitée: 14 euros + 0,35 euros de taxe séjour (si chauffage 16 euros + 0,35 euros)

Je souhaite réserver une place au Gîte La Cheveyre pour les trois nuits

Le règlement des frais, se fera directement auprès de Jean Paul Mullié sur place, le soir de votre arrivée. Les règlements se font par chèques ou en espèces.

Contact Gîte La Cheveyre:

Jean Paul et Odile Mullié
Gîte La Cheveyre
Le Bourg
63600 Valcivières
TEL: 04 73 82 31 92 MAIL: mullie.jeanpaul@orange.fr