

# YOGA CACHEMIRIEN

AVEC MARIETTE RAINA

PRATIQUE  
ASANAS, PRANAYAMAS, ÉCHANGE  
DU 4 AU 6 NOVEMBRE 2016



CONFÉRENCE  
"LE TANTRISME AU DELÀ DE L'IMAGE"  
5 NOVEMBRE, 20H30



**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-même 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 maître 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 maîtrise par l'Université de Montréal en 2013. Elle travaille de 2012 à 2015 à la production de *Corps de Vibration* avec Éric Baret qui paraît en novembre 2015 aux éditions Almora et traite du travail technique du shivaïsme cachemirien. Elle travaille présentement sur une collection d'essais traitant de divers sujets relatifs à la métaphysique des tantras et la culture indienne. Elle aborde des sujets, tels que les yoginis, les sādhus ou la place de l'art dans le cheminement spirituel.  
<http://yoginibhuh.com>

## LE LIEU

Au cœur du Limousin, dans un écrin de verdure surplombant la vallée de la Corrèze, le Centre agro écologique et culturel du Battement d'ailes situé entre Brive et Tulle offre un cadre privilégié pour le repos, la création et le ressourcement.

TRAIN gare Brive la Gaillarde ou Tulle

VOITURE 5h00 de Paris, 2h30 de Bordeaux ou Toulouse

## COÛT

Le nombre de place étant limité il sera donné priorité aux inscriptions pour le séminaire entier.

## Enseignement

Début du séminaire: vendredi 04/11 à 18h30 fin le 06/11 vers 16h30

150 euros (140 euros si inscription avant le 30 septembre)

1 journée 85 euros (80 euros si inscription avant le 30 septembre)

## Conférence

"Le tantrisme au delà de l'image". Samedi 5 novembre, 20h30

10 € (gratuit pour les gens inscrits au séminaire du 4, 5 et 6)

## Repas

(Nourriture bio végétarienne)

Du vendredi soir au dimanche midi | 66€

A la journée | 33€

A l'unité | 15€

## Hébergement

Gites (de 4 à 6 places) | 33€ les 2 nuits

Possibilité d'hébergement individuel en chambre d'hôte à proximité (nous contacter).



## BULLETIN D'INSCRIPTION

### Séminaire Yoga du Cachemire avec Mariette Raina

Merci de bien vouloir compléter le bulletin ci-après et le retourner, accompagné d'un chèque de 50 euros d'arrhes, à : Association Le Petit Nuage Blanc (pour toute annulation survenant après le 16 octobre 2016, les arrhes versées ne seront pas restituées, et ce, quel qu'en soit le motif).

NOM .....PRENOM.....

ADRESSE .....

TEL ..... @.....

Je m'inscris pour (cocher votre choix) et verse ..... d'arrhes :

#### Enseignement:

-4, 5 & 6 novembre | 150 euros (140€ pour les réservations avant le 30 septembre)

-1 journée 85 euros (80 euros si inscription avant le 30 septembre)

#### Conférence:

-Samedi 5 novembre | 10 € (gratuit pour les participants au séminaire du 4, 5 et 6)

#### Repas

(Nourriture bio végétarienne)

-Du vendredi soir au dimanche midi | 66€

-A la journée | 33€

-A l'unité | 15€

#### Hébergement

-Gîtes (de 4 à 6 places) | 33 euros les 2 nuits

-Hébergement individuel en chambre d'hôte à proximité (nous contacter rapidement).

FAIT LE..... A.....

SIGNATURE : .....

#### Association Le Petit Nuage Blanc

10 boulevard Marx Dormoy 19 100 Brive-la-Gaillarde

06 95 88 90 97 | 05 19 07 69 03 |

lepetitnuageblanc@gmail.com

[www.yoganuageblanc.fr](http://www.yoganuageblanc.fr)

