

# LES SAMEDIS DU YOGA

Journées animées par  
Jean-Michel CREISMÉAS à MORLAIX

Thème : le *Prāṇāyāma*,  
du contrôle à la liberté du souffle.

Le *haṭha-yoga* propose de nombreuses techniques de respiration visant à rendre le souffle de plus en plus subtil. L'état ainsi obtenu est un apaisement de l'esprit et une ouverture à la méditation. Nous nous exercerons à quelques-unes de ces techniques, en harmonie avec la pratique posturale, et goûterons ses effets dans les temps d'assise.

Programme de chaque journée :

- 9h30                    accueil
- 10h00 – 12h30        pratique
- 12h30 – 14h30        déjeuner (sur place, réservation spécifique à l'inscription)
- 14h30 – 15h30        conférence
- 15h30 – 17h30        pratique

Conditions : les journées s'adressent à des personnes ayant une pratique régulière de yoga depuis au moins un an. Les exercices proposés ne conviennent pas à des débutants.

Dates : le programme annuel comporte trois modules différents, chaque module étant proposé deux fois à l'identique. Les inscriptions se font séparément pour chaque module.

*1<sup>er</sup> module* : 29 septembre ou 6 octobre 2018 – *2<sup>ème</sup> module* : 1<sup>er</sup> ou 8 décembre 2018

*3<sup>ème</sup> module* : **26 janvier ou 9 février 2019 (attention : changement de date !)**

Lieu : Auberge de jeunesse de Morlaix -1 voie d'accès au port  
29600 Saint-Martin-des-Champs – 02.98.15.10.55

Apportez vos tapis, coussins, bancs,  
couvertures, plaids, etc.



Participation :

pratiques et conférence : 30 € par journée  
déjeuner sur place : 12,10 € (2018), 13,50 € (2019)

Renseignements et inscription :

Jean-Michel CREISMÉAS  
06.26.35.26.65 [creismeas@msn.com](mailto:creismeas@msn.com)