

TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2024 (obligatoire) : 15 €

L'inscription sera considérée comme validée à réception du paiement du stage (virement bancaire ou réception du chèque) et du bulletin d'inscription (physique ou dématérialisé).

PAIEMENT

- Par chèque
- Par virement :
Domiciliation : CIC Strasbourg Robertsau
BIC : CMCIFRPP
IBAN : FR7630087330090002032110125

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une tenue confortable,
- Un tapis pour la pratique,
- Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

CONDITIONS D'ANNULATION

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 15 novembre 2024 abandon de la totalité du prix du stage.

Attention places limitées !

HORAIRES

Samedi 30 novembre 2024

- 9h30 : Accueil
- 10h à 12h30 : Pratique
- 12h30 : Pause déjeuner
- 14h30 à 16h : Conférence
- 16h30 à 18h30 : Pratique

Dimanche 1^{er} décembre 2024

- 9h à 12h : Pratique

RENSEIGNEMENTS

Académie de Yoga d'Alsace
Christine HOLLENDER
15 Rue de la Moselle
68100 MULHOUSE
Tél : 06 75 02 90 76
E-mail : contact@yoga-aya.fr

LIEU



Centre Cynthia JOUFFRE - Le trèfle
Rue des loisirs
68170 RIXHEIM



**Organisé par
l'Académie de Yoga d'Alsace**

RYTHMER LE SOUFFLE
Avec
Jean-Michel CREISMÉAS

**Week-end du
30 novembre et 1^{er} décembre 2024
à MULHOUSE**



Jean-Michel CREISMÉAS

Enseignant de yoga à Morlaix (Finistère), docteur en études indiennes, sanskritiste, formateur et conférencier dans plusieurs écoles de formation professionnelle de yoga.

La rencontre de Boris Tatzky dont il reçoit l'enseignement depuis plus de 30 ans, est déterminante dans son parcours. Après sa formation à l'EFY de Lyon, il quitte son activité professionnelle d'ingénieur pour se consacrer entièrement à l'enseignement du yoga.

Le désir de comprendre les textes traditionnels le conduit sur la voie des études indiennes à l'université, qui se conclut par une thèse en 2015.

Il a traduit de l'anglais Les racines du yoga de J. Mallinson et M. Singleton (Almora, 2020) et a contribué à Yoga, l'encyclopédie dirigée par Ysé Masquelier (Albin Michel, 2021).

En savoir plus : www.bibli.yoga

RYTHMER LE SOUFFLE

« Le hatha-yoga est un yoga du souffle à médiation corporelle et à visée spirituelle » (Boris Tatzky).

Le rythme respiratoire joue un rôle déterminant dans la pratique du prânâyâma. En phase avec une pratique posturale accessible à toutes et à tous, plusieurs rythmes simples seront expérimentés pour en mesurer la diversité des effets. Nous tenterons ainsi d'approcher la "suspension isolée" célébrée dans les textes de hatha-yoga, état d'immobilité perpétuelle du souffle coïncidant avec l'arrêt de l'agitation du mental et ouvrant au silence de la méditation.

La conférence portera sur la place centrale du prânâyâma à la lumière des principaux textes traditionnels du yoga.

RYTHMER LE SOUFFLE

Avec Jean-Michel CREISMÉAS

30 novembre et 1^{er} décembre 2024

Nom :

(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP :

Ville :

E-mail :

(en lettres majuscules)

Tél :

Paiement : Chèque Virement bancaire

Conformément aux dispositions relatives au droit à l'image, j'autorise l'Académie de Yoga d'Alsace à réaliser des prises de vue photographiques lors de ce stage. Elles pourront être exploitées et utilisées directement par la structure sous toute forme et tous supports, pour un territoire illimité, sans limitation de durée, intégralement ou par extraits. Le bénéficiaire de l'autorisation s'interdit expressément de procéder à une exploitation susceptible de porter atteinte à la vie privée ou à la réputation ou dans tout support ou toute exploitation préjudiciable.

Fait le :

Signature