



ASSOCIATION PLÉRINAISE DE YOGA

- yoga.apy.plerin@gmail.com -

Journée YOGA - samedi 27 septembre 2025

L'Association Plérinaise de Yoga invite Jean-Michel CREISMEAS pour une journée dédiée au YOGA

Lieu d'accueil : Espace ROGER OLLIVIER - Salle Zéphyr - 22190 PLERIN

Programme de la journée : sur le thème de l'ajustement dans la pratique posturale.

9H30 : Accueil des participant.e.s

10H : Pratique (2h30) - pour chaque exercice, plusieurs degrés seront proposés afin que chaque pratiquant.e s'oriente vers la variante la plus bénéfique pour lui, dans la conscience et le respect de ses facilités et de ses limitations.

12H30 : Pause déjeuner - **Chacun.e amène son repas**

14H : Conférence (1h30) : les principaux acteurs du yoga moderne. Durant la première moitié du XXe siècle, le yoga, qui était jusque-là limité à l'Inde, se répand dans le monde, non sans subir une mutation radicale. Cette évolution et cette diffusion ont été portées par plusieurs acteurs, indiens ou occidentaux, qui ont posé les bases du yoga moderne. Nous brosserons un bref portrait des plus importants d'entre eux.

16H à 17H30 : Pratique (1H30)

! Pensez à prendre votre matériel : tapis, plaid, zafu, coussin, briques... !

Bordereau à compléter et à remettre sur place le jour du stage avec le règlement par chèque uniquement à l'ordre de l'APY - accueil des participants dans la limite des places disponibles -

Je suis **adhérent.e de l'APY** et je viens **accompagné.e** d'une ou plusieurs personne.s ne faisant pas partie de l'association : c'est **GRATUIT** pour moi et mes invités payent leur entrée **20€**

Je suis **adhérent.e de l'APY** et je viens **seul.e** : **TARIF : 15€**

Je ne suis pas **adhérent.e de l'APY** et je ne suis pas **coopté.e** : **TARIF : 30€**

Adhérent.e : Nom..... Prénom.....

Mail (en MAJUSCULES) @

Adresse.....

PRIX PAYÉ : gratuit 15€ **TEL**.....

Non-adhérent.e : Nom..... Prénom.....

Mail (en MAJUSCULES) @

Adresse.....

PRIX PAYÉ : 20€ 30€ **TEL**.....