

Lannion, le 26 février 2026

## YOGA – S'ajuster dans la pratique posturale

La section Yoga de l'ASPTT-Lannion organise les 28 et 29 mars 2026 une rencontre sur le thème « *Yoga - S'ajuster dans la pratique posturale* ». Elle sera animée par **Jean-Michel CREISMEAS**, enseignant de yoga à Morlaix, formé à l'Ecole Française de Yoga de Lyons avec Boris Tatzky dans la lignée du Yoga de l'Energie. Il est aussi spécialiste de philosophie indienne et formateur d'enseignants de Yoga. ([www.bibli.yoga](http://www.bibli.yoga))

*« L'ajustement est au cœur de la pratique du yoga. Le yoga postural est accessible à chacune et à chacun, quels que soient l'âge et la forme physique, à la condition qu'il soit intelligemment ajusté. Nous suivrons une méthode pédagogique en plusieurs degrés dans la réalisation de quelques postures parmi les plus classiques, afin que, dans la conscience et l'acceptation de ses facilités et de ses limitations, chaque pratiquant.e s'oriente vers la variante qui lui est la plus bénéfique. »*

Ce stage, qui s'adresse à tout un chacun, pratiquant ou non le yoga, se déroulera :

- à la salle de danse n°1 de la **Maison des Sports à Park Nevez**, rue de la Madeleine à Lannion, le **samedi 28 mars 2026 de 15h à 18h30** ;
- au **Dojo de l'Asptt** (Michel Condom) à Lannion, le **dimanche 29 mars 2026 de 9h à 12h30**.

Pour la pratique, prévoir une tenue souple et chaude, type jogging, **un tapis** (sol dur à la Maison des Sports), **une couverture ou un plaid**, **un coussin** pour les postures assises ainsi que crayons et papier pour une éventuelle prise de notes.

Le coût du stage est de 45 € pour les membres de l'ASPTT-Yoga et de 55 € pour les autres personnes.

Bien que nos tarifs soient calculés au plus juste, un arrangement est possible en cas de difficultés financières.

Le bulletin d'inscription, ci-dessous, est à compléter et **à retourner si possible avant le jeudi 27 mars 2026** accompagné de son règlement à l'ordre de l'ASPTT à :

**Jean-Pierre LE BOLLOC'H**  
39 avenue d'Alsace  
22300 LANNION  
Tél : 02 96 91 96 54

Possibilité de s'inscrire le jour même dans la limite des places disponibles.

---

### **PROGRAMME des 28 et 29 Mars 2026**

Samedi 28 Mars	15h à 15h15 15h15 à 18h30	<b>Accueil à la Salle de Danse N°1, Park Nevez</b> Présentation Pratique du Yoga Echanges
Dimanche 29 Mars	9h à 9h15 9h15 à 12h30	<b>Accueil au Dojo de l'Asptt</b> M. Condom Pratique du yoga Partages/Echanges

---

Bulletin d'inscription pour les journées des 28 et 29 Mars 2026, à retourner à Jean-Pierre LE BOLLOC'H accompagné du règlement à l'ordre de l'ASPTT.

**NOM, Prénom :** .....

**Adresse** .....

**Tél et email** .....

S'inscrit pour :	Membre de la section Yoga-ASPTT	AUTRE
28 et 29 Mars	45 €	55 €
Samedi 28 Mars seul	30 €	35 €
Dimanche 29 Mars seul	30 €	35 €