

Été 2026 – Deux stages en résidentiel animés par Jean-Michel Creisméas



ENEZ VAZ

Date

Du dimanche 5 au vendredi 10 juillet 2026

(arrivée le dimanche 5 juillet à 14h, départ le vendredi 10 juillet à 14h)

Lieu

Auberge de Jeunesse Marine de l'Île de Batz

Creac'h ar Bolloc'h - 29253 ILE DE BATZ (France)

Tél. : +33 (0)2 98 61 77 69

Mail : batz@ostal.org

Site : <https://www.ostal.org/destinations/auberge-ile-de-batz/>

Thème : célébration de la lumière

De toutes les manifestations de la matière, la lumière est la plus subtile. La visualisation de la lumière favorise la légèreté du corps physique, la tranquillité du souffle et la limpidité du mental. L'expérience de la clarté intérieure reflète la conscience dans sa pureté première.

Les pratiques proposées durant le stage, simples et accessibles à toutes et à tous, seront orientées en direction de l'expérience lumineuse : mouvements et postures classiques, contrôle du souffle, mantra, concentration et méditation. Les conférences porteront sur la place de la lumière dans les traditions indiennes du yoga.

Été 2026 – Deux stages en résidentiel animés par Jean-Michel Creisméas

L'île de Batz (en breton *Enez Vaz*) est une perle discrète de la côte nord de la Bretagne, à une encablure de Roscoff à laquelle elle est reliée par des navettes régulières en 15 minutes de traversée. Dans son écrin de mer et de ciel, elle rayonne d'une lumière sans cesse changeante au gré des saisons, des moments de la journée et des conditions marines et atmosphériques. De taille modeste (environ 3,7 km d'ouest en est et 1,6 km du nord au sud dans ses plus grandes dimensions), elle se laisse entièrement explorer à pied. L'auberge de jeunesse est située sur la côte sud de l'île, à environ 10 minutes à pied de l'embarcadere, à proximité immédiate de la plage. Le programme de chaque journée laissera du temps libre pour la baignade et la marche.

Tarif du stage

350€ (à régler en ligne à l'inscription, pension non comprise)



Hébergement et restauration

Séjour en pension complète à l'auberge de jeunesse de l'île de Batz du dimanche 5 après-midi (accueil à partir de 14h) au vendredi 10 après le déjeuner (5 jours complets). Hébergement dans un espace entièrement réservé à notre groupe, limité à 15 personnes, en chambres de 2 ou 3 personnes, sanitaires communs.

Tarif de la pension complète : 430 € (soit 86 € / jour). A régler par chèque bancaire à l'ordre de OSTAL AUBERGES DE JEUNESSE BATZ, à envoyer avant le 1^{er} mai 2025 à Jean-Michel Creisméas 20 place des Otages 29600 MORLAIX.

Le stage est ouvert en priorité aux personnes prenant l'hébergement à l'auberge de jeunesse. Les personnes désireuses de participer au stage sans hébergement à l'auberge de jeunesse, sont priées de ne pas s'inscrire en ligne, mais de prendre contact par mail à bonjour@bibli.yoga.

Été 2026 – Deux stages en résidentiel animés par Jean-Michel Creisméas



Conditions d'annulation de l'inscription

Annulation plus de deux mois avant le début du stage (au plus tard le 4 mai 2026) :
remboursement de la totalité du montant de l'inscription.

Annulation moins de deux mois avant le début du stage (après le 4 mai 2026) :
remboursement de la moitié du montant de l'inscription.

Annulation moins de deux semaines avant le début du stage (au plus tard le 21 juin) : aucun remboursement du montant de l'inscription.

Conditions d'annulation de l'hébergement

Annulation plus de deux mois avant le début du stage (au plus tard le 4 mai 2026) :
remboursement de la moitié du montant de la pension.

Annulation moins de deux mois avant le début du stage (après le 4 mai 2026) :
remboursement du quart du montant de la pension.

Annulation moins de deux semaines avant le début du stage (au plus tard le 21 juin) : aucun remboursement du montant de la pension.

Été 2026 – Deux stages en résidentiel animés par Jean-Michel Creisméas



CÔTE DE JOR

Date

Du samedi 1^{er} au vendredi 7 août 2026

(arrivée le samedi 1^{er} août avant 18h, départ le vendredi 7 août à 14h)

Lieu

Terre de Jor

La Terre Pointue - 24290 SAINT LÉON SUR VÉZÈRE (France)

Tél. : +33 (0)5 53 50 57 01

Mail : contact@terredejor.fr

Site : www.terredejor.fr

Thème : la caverne du cœur

« Plus subtil que le subtil, plus grand que le grand est l'*ātman*, le soi, caché dans la caverne des êtres vivants. » (*Śvetāśvatara-Upaniṣad*)

Les traditions indiennes du yoga soulignent l'importance de l'espace du cœur comme lieu de méditation. Dès les anciennes upanisads védiques, l'espace du cœur est reconnu comme le siège de l'*ātman*, le soi, qu'il faut chercher à connaître pour atteindre la pleine réalisation du potentiel de la conscience humaine. Dans les traditions tantriques, l'espace du cœur devient le lieu du son « non frappé » (*anāhata*) où l'énergie primordiale résonne de toute éternité. Durant le stage, par des pratiques simples et accessibles à toutes et à tous, nous explorerons notre « caverne du cœur ».

Été 2026 – Deux stages en résidentiel animés par Jean-Michel Creisméas

La Côte de Jor est une crête dominant la vallée de la Vézère en Périgord noir, située sur la commune de Saint-Léon-sur-Vézère, l'un des plus beaux villages de France. La région abonde en sites préhistoriques (Lascaux, Les Eyzies). Sur la Côte de Jor est établi Dhagpo Kagyu Ling, l'un des plus importants centres bouddhiques de France, fondé en 1975.

Le centre Terre de Jor offre un accueil de qualité à tous les groupes en quête d'intériorité et de connaissance de soi, dans un magnifique cadre forestier. Excellente nourriture bio végétarienne. Le programme de chaque journée laissera du temps libre pour la marche et les visites.

Tarif du stage

390€ (à régler en ligne à l'inscription, pension non comprise)



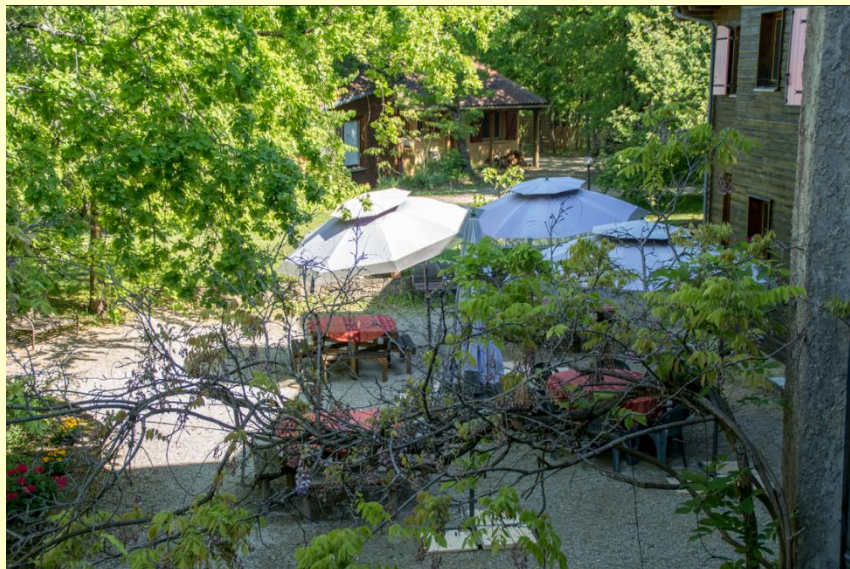
Hébergement et restauration

Séjour en pension complète à Terre de Jor du samedi au 1^{er} août au soir (accueil vers 18h) au vendredi 7 août après le déjeuner (6 jours complets). Plusieurs types de chambres sont proposés. Tarifs de 86€ à 96€ par jour en pension complète.

La pension est à réserver en contactant directement le centre Terre de Jor (tél. : +33 (0)5 53 50 57 01 - mail : contact@terredejor.fr)

Le stage est ouvert en priorité aux personnes prenant la pension complète à Terre de Jor pendant toute la durée du stage. Les personnes désireuses de participer au stage sans hébergement à Terre de Jor, sont priées de ne pas s'inscrire en ligne, mais de prendre contact par mail à bonjour@bibli.yoga.

Été 2026 – Deux stages en résidentiel animés par Jean-Michel Creisméas



Conditions d'annulation de l'inscription

Annulation plus de deux mois avant le début du stage (au plus tard le 31 mai 2026) :
remboursement de la totalité du montant de l'inscription.

Annulation moins de deux mois avant le début du stage (après le 31 mai 2026) :
remboursement de la moitié du montant de l'inscription.

Annulation moins de deux semaines avant le début du stage (au plus tard le 15 juillet
2026) : aucun remboursement du montant de l'inscription.

Conditions d'annulation de l'hébergement

Les conditions d'annulation de la pension sont précisées par le centre Terre de Jor au
moment de la réservation.