



ÉTÉ 2019 : TROIS STAGES DE YOGA À MORLAIX

animés par Jean-Michel CREISMÉAS

Du lundi 8 au vendredi 12 juillet : **CAKRA**

Les *cakra* (« roue ») sont des espaces de concentration dans le corps. En y fixant l'attention au moyen de techniques appropriées (postures, contrôle du souffle, visualisations, sons), le pratiquant améliore la conscience du corps, l'équilibre mental et la capacité d'attention. Excellent support de méditation, les *cakra* favorisent l'éveil intérieur.

Du lundi 29 juillet au vendredi 2 août : **MANTRA**

La récitation scandée de formules (*mantra*) développe la concentration, favorise la paix intérieure et ouvre à un état de plénitude. Nous utiliserons la récitation de *mantra*, des plus simples aux plus élaborés, en complément des techniques classiques du yoga (postures, enchaînements, contrôle du souffle, méditation).

Du lundi 26 au vendredi 30 août : **MUDRĀ**

Les *mudrā* (« sceau ») sont les techniques les plus spécifiques du *haṭha-yoga*. Elles visent à éveiller les souffles-énergies dans le corps et les conduire dans l'axe central en un mouvement ascendant. Il en résulte un renforcement de l'énergie vitale, une plus grande stabilité et un éveil de la conscience. Nous nous exercerons à ces techniques puissantes en association avec le travail postural, le contrôle du souffle et la méditation.

Lieu : 20 place des Otages – 29600 Morlaix

Horaires : du lundi au vendredi, de 9h30 à 12h (chaque séance dure 2h30)

Tarif : chaque semaine complète (cinq séances) : 100 €. Pas d'inscription à la séance.

Conditions : les stages s'adressent à des personnes ayant déjà une bonne expérience de yoga (au moins un an de pratique régulière).

Renseignements et inscription : Jean-Michel CREISMÉAS –

06.26.35.26.65 – creismeas@msn.com