

## DEUX STAGES DE YOGA animés par Jean-Michel CREISMÉAS à MORLAIX

**Du lundi 30 juillet au vendredi 3 août :**

### LES 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 13 au vendredi 17 août :**

### LA DANSE DU SOUFFLE

La « Danse du Souffle » (ou « Préliminaires ») est l'enchaînement de base du Yoga de l'Énergie. Il associe à une gestuelle précise le contrôle respiratoire et le mouvement de la concentration, favorisant l'éveil, la circulation et l'équilibre du souffle-énergie dans le corps. Nous détaillerons la série des dix-huit exercices qui constituent cet enchaînement, en association avec le travail postural, le contrôle du souffle et la méditation.

Lieu : 20 place des Otages – 29600 Morlaix

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

Tarif : chaque semaine complète (cinq séances) : 80 € – cours à l'unité : 20 €  
(la priorité est accordée aux personnes s'inscrivant pour la semaine complète).

**Renseignements et inscription : Jean-Michel CREISMÉAS –**

**06.26.35.26.65 – creismeas@msn.com**

