

TARIF

N.B. : ce stage ne peut être dissocié de l'hébergement et le tarif comprend le déjeuner et dîner du samedi, les 3 repas du dimanche et le petit déjeuner et déjeuner du lundi et les 2 nuits du week-end

Tarif : 400 € (Ce tarif inclut l'enseignement, l'hébergement et les repas.)

Veuillez vous inscrire sur :

<https://www.helloasso.com/associations/academie-de-yoga-d-alsace/evenements/stage-residentiel-la-liaison-aux-sources-jean-michel-creismeas>

Adhésion AYA 2026 (obligatoire) : 15 €

Païement et adhésion :

<https://www.helloasso.com/associations/academie-de-yoga-d-alsace/adhesions/adhesion-2026>

L'inscription sera considérée comme validée à réception du paiement du stage sur le site HelloAsso et de l'adhésion le cas échéant.

RENSEIGNEMENTS

Académie de Yoga d'Alsace
Christine HOLLENDER
Tél : 06 75 02 90 76
E-mail : contact@yoga-aya.fr

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une tenue confortable,
- Un tapis pour la pratique,
- Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

CONDITIONS D'ANNULATION

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 150 €, et à partir du 8 mai 2026 abandon de la totalité du prix du stage.



Organisé par
l'Académie de Yoga d'Alsace

STAGE RÉSIDENTIEL

LA LIAISON AUX SOURCES

Avec
Jean-Michel CREISMÉAS

**Week-end du
23 au 25 mai 2026**

**Maison d'accueil et de formation
Saint-Michel**

51 Rue de Guebwiller
68500 Issenheim

L'INTERVENANT

Jean-Michel CREISMÉAS



Enseignant de yoga à Morlaix (Finistère), docteur en études indiennes, sanskritiste, formateur et conférencier dans plusieurs écoles de formation professionnelle de yoga.

La rencontre de Boris Tatzky dont il reçoit l'enseignement depuis plus de 30 ans, est déterminante dans son parcours. Après sa formation à l'EFY de Lyon, il quitte son activité professionnelle d'ingénieur pour se consacrer entièrement à l'enseignement du yoga.

Le désir de comprendre les textes traditionnels le conduit sur la voie des études indiennes à l'université, qui se conclut par une thèse de doctorat en 2015.

Il a traduit de l'anglais Les racines du yoga de J. Mallinson et M. Singleton (Almora, 2020) et a contribué à Yoga, l'encyclopédie dirigée par Ysé Masquelier (Albin Michel, 2021).

En savoir plus : www.bibli.yoga

LIEU

Maison d'accueil et de formation Saint-Michel

51 Rue de Guebwiller
68500 Issenheim



THÉMATIQUE

La liaison aux sources

La « liaison aux sources » est le nom donné par Roger Clerc, fondateur du Yoga de l'Énergie, à une technique de méditation basée sur le « corps yogique » et le souffle-énergie, qui relie les trois « foyers » de l'espace interne du corps et l'espace des « sources » situé au-dessus de la tête. Requérant à la fois une intense concentration mentale et une parfaite subtilité du souffle, elle conduit à un état de pleine présence. Pour nous rendre disponibles et réceptifs à cette expérience intérieure, nous préparerons le corps et la respiration par un travail progressif et ajusté, accessible à toutes et à tous.

Les conférences mettront en perspective la liaison aux sources dans l'ensemble des techniques de méditation s'appuyant sur l'anatomie subtile du « corps yogique ».

PROGRAMME

Samedi 23 mai 2026

- 12h : Accueil avant le déjeuner
- 12h30 : Déjeuner
- 14h30-16h : Conférence : introduction du thème (1h30)
- 16h15-19h15 : Pratique (3h)
- 19h30 : Dîner - soirée libre

Dimanche 24 mai 2026

- 7h-8h : Méditation ou pratique matinale (1h)
- 8h : Petit déjeuner
- 9h30-12h30 : Pratique (3h)
- 12h30 : Déjeuner
- Début d'après-midi libre
- 16h-19h : Pratique (3h)
- 19h30 : Dîner
- 20h30 - 22h : Conférence (1h30)

Lundi 25 mai 2026

- 7h-8h : Méditation ou pratique matinale (1h)
- 8h : Petit déjeuner
- 9h30-12h30 : Pratique (3h)
- 12h30 : Déjeuner
- 14h30 : Départ