

## TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2023 ( obligatoire ) : 15 €

3 Chèques à l'ordre de l'AYA (accompagnés du coupon d'inscription complété) :

- ☀ 1 chèque de cotisation 2023 de 15 € (si non adhérent ) obligatoire
- ☀ 1 chèque d'arrhes de 40 €
- ☀ 1 chèque du solde de 70 €

## HORAIRES

Samedi 10 juin 2023

- ☀ 9h30 : Accueil
- ☀ 10h à 12h30 : Pratique
- ☀ 12h30 : Pause déjeuner
- ☀ 14h30 à 16h : Conférence
- ☀ 16h30 à 18h30 : Pratique

Dimanche 11 juin 2023

- ☀ 9h à 12h : Pratique



**Organisé par**  
**l'Académie de Yoga d'Alsace**

## A envoyer à :

Clotilde HEIMBURGER (AYA)  
13a rue La Fontaine  
67380 LINGOLSHEIM

## 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 40€, et à partir du 27 mai 2023 abandon de la totalité du prix du stage.

## LIEU



**Salle Saint Maurice**  
1, rue de Reims  
67000 STRASBOURG

## Attention places limitées !

Pour plus de renseignements :  
Clotilde HEIMBURGER  
Tél : 06 21 88 69 42  
E-mail : [cl.heimburger@gmail.com](mailto:cl.heimburger@gmail.com)

## L'ESPACE DU COEUR

Avec  
Jean-Michel CREISMEAS

**Week-end**  
**10 et 11 juin 2023**  
**à Strasbourg**



**Jean-Michel CREISMEAS**

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 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](http://www.bibli.yoga)

### L'ESPACE DU CŒUR

Toutes les traditions spirituelles reconnaissent l'importance de l'espace du cœur comme lieu favorable à la fois à la connaissance de soi et à l'ouverture à l'autre. Les grands textes spirituels de l'Inde évoquent le « lotus du cœur » comme lieu d'expérience unique, « plus petit qu'un grain de riz » et simultanément « plus grand que la terre ».

Les pratiques proposées, simples et ajustables à toutes et à tous, comprenant mouvements, postures, contrôle respiratoire, concentration et mantra, visent à orienter la conscience vers l'espace du cœur pour que s'y installe un état méditatif alliant centrage, équilibre et ouverture rayonnante.

En harmonie avec le thème des pratiques, la conférence présentera l'espace du cœur à la lumière des textes du yoga, depuis les upanisads védiques jusqu'aux traités tantriques.

### L'ESPACE DU CŒUR

10 et 11 juin 2023

Avec Jean-Michel CREISMEAS

Nom :  
(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP :                      Ville :

E-mail :  
(en lettres majuscules)

Tél :

Fait le :

Signature