



Formation de  
professeurs de  
kurma yoga  
avec Mathieu  
Gers été 2017

Ecole de Yoga Mathieu  
La Haute Jambière  
35320 Lalleu  
☎ 02 99 43 17 90  
☎ 06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
www.ecoledeyogamathieu.fr

**Apprendre pour connaître, connaître pour comprendre,  
comprendre pour transmettre.**

**Dates :** du dimanche 23 juillet vers 17 h au samedi 29 juillet 2017 vers 13 h.

**Le kurma yoga**, ou yoga de la tortue, aborde de manière originale les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation...) Le kurma yoga n'est pas une autre forme de yoga, mais un ensemble d'éléments pédagogiques permettant d'affiner toute pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

**Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972 et co-dirige la revue Infos Yoga.

**Le lieu :** Le Sabathé, à Saint-Mézard dans le Gers (à 700 km de Paris), est une grande maison gersoise dans un hameau tranquille, à 25 km au sud d'Agen (gare TGV). La pratique du yoga a lieu dans une ancienne grange restaurée. Hébergement dans des chambres confortables à 2, 3 ou 4 lits. Draps et serviettes de toilette sont fournis. Repas copieux, cuisine familiale délicieuse (végétarienne et non végétarienne). Nous nous occupons de votre hébergement. Site : <http://www.lesabathe.com>

**A qui s'adresse la formation ?**

Cette formation est réservée aux professeurs de yoga désirant enseigner le kurma yoga.

**Programme**

Nous aborderons les 18 premiers trésors du kurma yoga, les 6 instruments, les 6 poussées fondamentales et les 6 cercles respiratoires.

Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques intensives de kurma yoga, dialogues. Durant le stage chaque pratiquant préparera sa propre séance de kurma yoga.



