



# Formation de professeurs de kurma yoga avec Mathieu Gard été 2018

Ecole de Yoga Mathieu  
La Haute Jambuère  
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 mardi 10 juillet vers 17 h au lundi 16 juillet 2018 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. Il est l'auteur de « La Béatitudo de la Tortue » (éditions ThoT) récit sur le kurma yoga. Mathieu sera en Inde du 30 octobre 2017 au 16 avril 2018, vous pourrez le joindre uniquement par mail : [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)

**Le lieu :** Souffle Harmonie à Saint Paulet de Caisson (Gard).

Tous les détails : chambres (de 2 ou +), piscine, moyens d'accès (gare de Bollène La croisière) sur <http://annaboulieu.wixsite.com/souffleharmonie> Nous nous occupons de votre hébergement.

### **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 poussées fondamentales, les 6 instruments 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.

Pour les temps de repos, piscine, massage avec Anna...



