

Yoga



2018/19

Mathieu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

Week-end de Yoga à Paris animés par Mathieu

Lieu : La Maison du Yoga 68 rue de la Folie-Méricourt 75011 Paris
au fond de la cour à droite (métro Oberkampf, Parmentier, République).

Dates

26/27 mai 2018

samedi 2 juin 2018

23/24 juin 2018

20/21 octobre 2018

24/25 novembre 2018

26/27 janvier 2019

30/31 mars 2019

25/26 mai

8/9/10 juin (Pentecôte) *

29/30 juin 2019

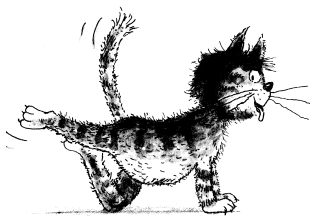
Horaire : samedi 14h à 17h / dimanche 10h à 13h

(* 3 jours Pentecote = samedi 14h à 17h / dimanche 14h à 17h / lundi 10h à 13h)

Programme : Postures, kurma yoga, respirations, yoga nidra, assise. 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.

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir certains aspects de soi pour «s'éveiller». Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

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



KURMA YOGA



YOGA NIDRA

Tarif : 3 heures (samedi ou dimanche) = 50 €
6 heures = (samedi et dimanche) 90 €
* 9 heures (Pentecôte) samedi, dimanche et lundi 120 €

Niveau : du débutant au professeur de yoga

⇒ Renseignez-vous sur les places disponibles au 02 99 43 17 90 ou au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

⇒ Vous trouverez sur place un tapis de yoga et une couverture pour yoga nidra.

⇒ Attention si le portail extérieur est fermé (poussez la porte) nous venons vous chercher devant, n'arrivez pas en retard.

⇒ Réservation à l'aide du bulletin ci-dessous (le nombre de places étant limité).



Bulletin à renvoyer à MATHIEU La Haute Jambière, 35320 Lalleu accompagné du paiement du stage à l'ordre de MATHIEU. (1 seul bulletin par we)

PARIS

NOM :

Prénom :

adresse complète :

code postal :

Ville :

tél.:

portable :

Email :

je m'inscris au stage de (date).....

week-end (90 €) ou

samedi (50 €) ou dimanche (50 €)

3 jours (Pentecôte) 120 € * (mettre une ☒)

je verse la totalité du stage à l'ordre d' «MATHIEU» non remboursé en cas de désistement.

je désire un reçu

Date :

Signature :