



Stage de Yoga Gers été 2018



Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu
☎ 02 99 43 17 90
📠 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr
www.yogarennnes.org

Stage de kurma yoga, yoga nidra, méditation avec Mathieu

Dates : du dimanche 29 juillet à partir de 17h au samedi 4 août 2018 vers 13h

Thème : Yoga de la tortue (kurma yoga), yoga nidra et assise.

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. Petit déjeuner copieux, cuisine familiale délicieuse (végétarienne et non végétarienne). Nous nous occupons de votre hébergement.

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 Béatitude 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

Nombre de participants : 15

Programme : 8h do-in, 9h petit déjeuner, 10h à 13h yoga, déjeuner, temps libre, 16h30 yoga, 19h30 repas.



Prix du séjour :

