



Stage de Yoga Gers août 2019



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

Stage de kurma yoga, yoga nidra, méditation avec Mathieu

Dates : du samedi 3 août à partir de 17h au vendredi 9 août 2019 vers 13h

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

Lieu : Le Sabathé, à Saint-Mézard dans le Gers, est une grande maison gersoise dans un écrin de verdure, 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 et « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » aux éditions Almora.

Nombre de participants : 15

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



