



Formation
de professeurs
de kurma yoga
avec Mathieu
Perpignan 2020

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

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

Dates : du dimanche 5 avril 2020 à 8 h au vendredi 10 avril 2020 vers 13h

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 Béatitude de la Tortue » (éditions ThoT) récit sur le kurma yoga.

Le lieu : Domaine du Mas Blanc – M Vacances Route de Théza - 66200 ALENYA (12 km de Perpignan). Ancien domaine viticole réaménagé en un grand parc arboré et fleuri (5 ha.), "Le Domaine du Mas Blanc" vous accueille sur un espace au calme avec restaurant, bar et piscine extérieure chauffée. Les toits recouverts de tuiles et les nombreux espaces ombragés s'intègrent parfaitement à l'environnement naturel et architectural. Le restaurant est ouvert sur un jardin méditerranéen et le bar se trouve face à la piscine. Petits-déjeuners, plats familiaux et servis sous forme de buffet et à l'assiette et au bar les cocktails maison sont proposés à la carte. <https://masblanc.popinns.com>
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.

Nombre de participants : limité à 18/20 personnes.

Programme : 8h do in, 8h30 petit déjeuner, 10h kurma, 3h repas, 16h kurma, 19h30 repas, 21h conférences. 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.

Mathieu souhaite que nous prenions les repas ensemble même si vous ne dormez car cela soude le groupe.



Coût de la formation : kurma yoga : 615€.

Un acompte de 300 € est demandé pour toute inscription, il est remboursable jusqu'au 15 janvier 2020 avec une déduction de 20 € pour frais d'inscription. Au-delà du 16 janvier 2020, l'acompte n'est plus remboursé.

Coût de l'hébergement et repas :

- Hébergement arrivée le samedi soir : 346.20 €
- Hébergement arrivée le dimanche matin : 307.50 €
- Supplément pour chambre individuelle par personne : 13 € par nuit
- Repas obligatoire pour tous les participants qui ne sont pas hébergés : 19 € par repas.

Ceux qui ne souhaitent pas faire la séance de Do in le matin peuvent arriver à 9 h 50.

Le petit déjeuner n'est pas compris, vous pourrez éventuellement le prendre si vous le souhaitez mais ce sera un coût supplémentaire.

Tous les repas de midi seront végétariens. Le soir vous pourrez choisir.

Un acompte de 100 € est demandé pour la réservation auprès DG Holidays.

Certification :

Un certificat ayant valeur de diplôme sera remis à l'issue de la formation.

Site internet :

Vous pourrez figurer gratuitement sur le site des professeurs de kurma yoga de l'EYM.

Informations :

- inscriptions : Marie-Jo Bichonnier 07 70 19 35 98 mjb66ulysse@yahoo.fr
- contenu et pédagogie : Mathieu 06 65 27 55 74 ecoleym@orange.fr

Bulletin d'Inscription à envoyer

- accompagné de votre acompte de 300 € (à l'ordre de l'Ecole de Yoga Mathieu)
- accompagné de votre acompte de 100 € (à l'ordre de DG Holidays)

Marie-Jo Bichonnier - 20 rue Ambroise Croizat – 66100 Perpignan – 07 70 19 35 98 – mjb66ulysse@yahoo.fr

KURMA Perpignan du 5 au 10 avril 2020

Je m'inscris au cycle de formation en KURMA et verse l'acompte de 300 € (dont 280 € remboursables jusqu'au 01/01/2020) à l'ordre de EYM.

NOM :

Prénom :

date de naissance : / /

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone : Portable :

date : Signature :

Je participerai au stage de Mathieu du 5 au 10 avril 2020 :



Avec hébergement

- Arrivée le samedi soir
- Arrivée le dimanche matin
- Je souhaite une chambre seule (13 € par nuit)
- Je partage la chambre avec



Sans hébergement,

- avec les repas de midi et du soir (obligatoires)
- avec les petits déjeuners