

« KURMA YOGA et YOGA NIDRA traditionnel »

Thème du stage animé par Mathieu

Yoga & Disciplines Associées
17 rue Henri Elby
62600 Berck sur Mer
Tél : 03.21.09.21.29

Samedi 21 et Dimanche 22 septembre 2019

à Stella plage 62780

Stage organisé par "YOGA DISCIPLINES ASSOCIEES"
et "YOGA et SERENITE"

Le yoga nidra traditionnel étudie les états crépusculaires (Samdnya) et tente de relier l'état de veille, l'état de sommeil profond et l'état de rêves de manière à atteindre le 4e état de conscience, celui de Turiya.

Paradoxalement ce yoga du sommeil est une technique d'éveil (car seul celui qui dort peut s'éveiller !

Dates Samedi 21 septembre 2019 de 9h 30 à 18 h

(avec interruption pour repas libre)
Accueil à partir de 9 h

Dimanche 22 septembre 2019 de 9h30 à 12h30

Lieu

« Maison du Temps libre »
1022 boulevard de Berck
62780 STELLA (CUCQ)

Tarif

50 € pour week-end complet (dont collation)
40 € pour samedi seulement (dont collation)
(Non remboursable sauf en cas de force majeure)

20 euros d'acompte sont à envoyer avec le bulletin d'inscription

Date limite d'inscription Samedi 14 septembre 2019
(attention le nombre de places est limité)

Pensez à apporter votre verre, gobelet ou autres pour la collation
Merci pour la planète

Renseignements auprès de Marie Eve – Y.D.A.
17 rue Henri Elby 62600 Berck
Tél/fax/répondeur 03.21.09.21.29

Animateur **Mathieu**

Mathieu se contente d'un prénom, mais il reste encore plein de choses dont il essaie de se désentifier, par exemple :

Après des études d'éthnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1972 (y découvrant des formes de yoga particulières)

Mathieu anime des ateliers, stages et formations, à la Réunion et ailleurs .

Cofondateur de la Maison du Yoga à Paris
Codirecteur de la revue « Infos Yoga » depuis 2002
Auteur de plusieurs livres : « La béatitude de la tortue »,
« Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel »

Sa dernière animation de Week-end au Touquet date de 2008

**A renvoyer avec un acompte de 20 euros
par chèque libellé à l'ordre
de Yoga et Disciplines Associées
avant le samedi 14 septembre 2019**

Nom

Prénom :

Adresse complète :

Téléphone | | | | | | | | | | | | | | | |

EMAIL : _____ @ _____

- Participe au week-end complet**
 Participe uniquement à la journée du samedi

Fait à _____ le, _____ / _____ / 2019

Signature :