

# « 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 (Samdhyas) 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 désidentifier, par exemple :

Après des études d'ethnologie 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 :**

**Bulletin d'inscription pour Week-end YOGA**

**samedi 21 et dimanche 22 septembre 2019**