

Yoga



2019 / 2020

Mathieu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

Week-end de Yoga à Paris animés par Mathieu

Lieu : La Maison du Yoga 68 rue de la Folie-Méricourt 75011 Paris
au fond de la cour à droite (métro Oberkampf, Parmentier, République).

Dates 2019

- lundi 11 novembre spécial nidra de 14h à 17h (tarif 60 €)
- samedi 30 novembre et (ou) dimanche 1^{er} décembre
- samedi 7 décembre spécial nidra de 14h à 17h (tarif 60 €)

Dates 2020

- samedi et (ou) dimanche 25/26 janvier
- samedi et (ou) dimanche 28/29 mars
- samedi et (ou) dimanche 18/19 avril
- samedi et (ou) dimanche 30/31 mai
- samedi et (ou) dimanche et (ou) lundi 30/31 mai et 1^{er} juin (Pentecôte) *
- samedi et (ou) dimanche 27/28 juin

Horaire : samedi 14h à 18h / dimanche 9h30 à 13h30

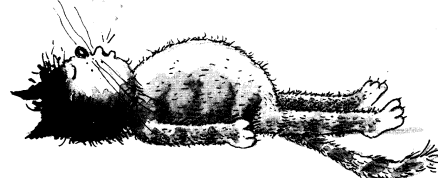
* 3 jours à Pentecôte = samedi 14h à 18h / dimanche 14h à 18h / lundi 9h30 à 13h30

Programme : Postures, kurma yoga, respirations, yoga nidra, assise. 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.

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir certains aspects de soi pour «s'éveiller». Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.



KURMA YOGA



YOGA NIDRA

Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972 et dirige la revue Infos Yoga.

Tarif :

4 heures (samedi ou dimanche) = 70 €

8 heures (samedi et dimanche) = 130 €

12 heures (Pentecôte) samedi, dimanche et lundi 180 € (1 jour 70 €, 2 jours 130 €)

Niveau : du débutant au professeur de yoga

⇒ Renseignez-vous sur les places disponibles au 02 99 43 17 90 ou au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

⇒ Vous trouverez sur place un tapis de yoga et une couverture pour yoga nidra.

⇒ Attention si le portail extérieur est fermé (poussez la porte) nous venons vous chercher devant, n'arrivez pas en retard.

⇒ Réservation à l'aide du bulletin ci-dessous (le nombre de places étant limité).



Bulletin à renvoyer à MATHIEU La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné du paiement du stage à l'ordre de MATHIEU. (1 seul bulletin par we)

PARIS

NOM : Prénom :

adresse complète :

code postal : Ville :

tél.: portable : Email :

je m'inscris au stage de (date).....

week-end (130 €) ou

samedi (70 €) ou dimanche (70 €)

3 jours (Pentecôte) 180 € * (mettre une ☒)

je verse la totalité du stage à l'ordre d' «MATHIEU» non remboursé en cas de désistement.

je désire une facture

Date :

Signature :