



# Formation de professeurs de kurma yoga avec Mathieu Gers été 2020

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

## Apprendre pour connaître, connaître pour comprendre, comprendre pour transmettre.

**Dates :** du vendredi 7 août à partir de 17 h au jeudi 13 août 2020 vers 13 h.

**Le kurma yoga**, ou yoga de la tortue, se veut le yoga originel, tous les autres yogas en seraient issus. Nous aborderons 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 puissante, plus évidente, précise et 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 :** Le Sabathé, à Saint-Mézard dans le Gers, une grande maison gersoise entouré d'un écrien de verdure, avec petite piscine à 25 km au sud d'Agen (gare TGV). La pratique du yoga a lieu dans une ancienne grange restaurée. Hébergement en chambres confortables à 2 ou 3 lits. Draps et serviettes de toilette fournis. Repas copieux, cuisine familiale délicieuse (végétarienne et non végétarienne).  
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 :** Petit groupe limité à 10 personnes.

### Programme

Nous aborderons, sur 35 h, 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. Durant le stage chaque pratiquant préparera sa propre séance de kurma yoga à travers le yoga qu'il enseigne.



