



Atelier de Yoga
Villefranche s/Saône
Lundi 27 avril 2020

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



Vishnou

Stage de kurma yoga, yoga nidra avec Mathieu

Date : Lundi 27 avril 2020

Horaires : 9h30 - 13h et/ou 14h30 - 18h

Thème : Yoga de la tortue (kurma yoga) et yoga nidra.

Lieu : Espace YOG'Attitude 115 rue grenette 69400 VILLEFRANCHE s/Saône

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 et « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » aux éditions Almora. Petite conférence à ce propos

<https://www.youtube.com/watch?v=NTeWdEL9CO4>

ou sur YouTube cherchez « dormir pour s'éveiller ».

Nombre de participants : 16



