

## INSCRIPTION

Weekend de yoga du 20 et 21 juin 2020  
Avec MATHIEU à Pagnoz (Jura)

Nom

Prénom

Adresse

Tel

Courriel

Je viendrai par le train  en voiture

### Stage (enseignement et repas)

- Je m'inscris au weekend
- Règlement par chèque

Je joins un chèque à l'inscription : (montant du stage + cotisation le cas échéant) libellé à l'ordre de Germepi.

Les chèques seront encaissés à l'issue du stage. Ils seront restitués en cas d'annulation de notre part.

Le chèque sera encaissé en cas de désistement après le 23 mai 2020.

- Règlement par virement

Crédit Coopératif (Besançon)

Ass GERMEPI - Compte IBAN: FR76 / 4255 9000 8321 0259 2070 967

Indiquer 'Stage juin 2020 Mathieu' et votre nom dans l'intitulé du virement.

L'inscription sera validée à réception du document et du virement.

### Hébergement :

Les frais d'hébergement seront réglés sur place

- Je n'ai pas besoin d'hébergement

Dans la limite des places disponibles : (1,2 suivant préférence)

- Chambre chez l'habitant
- Sur place camping en intérieur

(tentes individuelles non chauffées équipées d'un lit et installées sous les toits du grenier, salle de bains partagée)

A ....., Le .....

Signature

## PARTICIPATION

Enseignement et repas:

Weekend 170 €

(couple: 10% de remise par personne)

Cotisation Germepi 15 €

(obligatoire pour les non-adhérents)

Merci de vous inscrire dès que possible et avant le  
**Vendredi 15 Mai 2020**  
pour que nous puissions  
valider le maintien du stage

Les inscriptions seront satisfaites dans l'ordre de leur réception.

Si le nombre d'inscrits est insuffisant pour maintenir le stage, vous en serez avertis avant le 23 mai 2020.

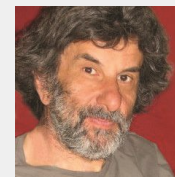
Renseignements :  
Germepi

[www.germepi.fr](http://www.germepi.fr)

Tel : 03 84 37 86 24

[elisabeth.alixant@wanadoo.fr](mailto:elisabeth.alixant@wanadoo.fr)

## Weekend yoga avec Mathieu



yoga-nidra  
traditionnel  
et  
kurma-yoga



**20 et 21 juin 2020**  
**à Pagnoz (Jura)**

Stage organisé par  
GERMEPI

Association loi 1901  
4, rue des clarrisses  
39110 Salins-les-Bains

[www.germepi.fr](http://www.germepi.fr)

## THÈME

### yoga nidra traditionnel

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas vous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

« Le yoga nidra vous propose d'avancer sur le fil du présent. Pour ne pas tomber, vous devez vous dépouiller de tout ce qui risque de vous déséquilibrer, vous alléger du passé et du futur,... ».

Extrait de « Dormir pour s'éveiller »

### kurma yoga

Le kurma yoga, « yoga de la tortue à la portée de tous, utilise de manière très originale, les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation... ).

Il se décline à travers 31 trésors dont :

Six poussées fondamentales,

Six instruments nécessaires à la pratique du yoga,

Six chakras respiratoires,

Etc.

Il permet d'améliorer et d'affiner sa pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

« En Inde, j'ai juste poussé une porte, et je suis en train d'entrer dans un monde où il n'y a jamais eu de porte. »

Extrait de « La béatitude de la tortue »

## LIEU

Le stage aura lieu à **Pagnoz** (Jura).

Pagnoz est situé à 40 km au sud de Besançon.

Par l'autoroute A39, prendre la sortie 7 (Poligny) ou 6 (Dole).

La gare de Mouchard est à 2 km. Elle dessert Lons-le-Saunier, Dole, Besançon, Lausanne.

(A titre indicatif, le samedi une arrivée à la gare de Mouchard en provenance de Lyon à 9h36 et de Paris à 10h38).

Il se déroulera du **samedi 20 juin** (9h)  
au **dimanche 21 juin 2020** (18h).

Nous pratiquerons dans la salle communale de Pagnoz, village de 250 habitants dans les collines au pied du premier plateau du Jura.

Nous prendrons les repas ensemble dans le village.

Le déroulement du programme des journées vous sera communiqué avant le stage.

#### Hébergement :

- Le secteur propose des gîtes, chambres d'hôtes et campings en bord de Loue (réservation et location par vos soins).

[www.salins-les-bains.com](http://www.salins-les-bains.com)

[www.arbois.com](http://www.arbois.com)

[www.valdamour.com](http://www.valdamour.com)

Quelques places sont disponibles:

- chez l'habitant, dans le village ou chez une personne inscrite au stage (chambre pour 1 ou 2 personnes).
- sur place, camping en intérieur (tentes individuelles non chauffées, équipées d'un lit et installées sous les toits du grenier, salle de bains partagée).

## MATHIEU

Mathieu est connu par son prénom: Mathieu.

Après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1972.

Mathieu est spécialiste de formes particulières du yoga comme le kurma yoga, ou yoga de la tortue, et le yoga nidra traditionnel.

Il est cofondateur de la Maison du Yoga à Paris et codirige la revue Infos Yoga.

Il anime des ateliers, des stages et des formations en France et en Inde.

Mathieu est l'auteur de plusieurs ouvrages dont '*la béatitude de la tortue*', '*Dieux et Déesses de l'Inde*' et '*Dormir pour s'éveiller: le yoga nidra traditionnel*'.

[www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)