

Yoga



2021

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).

- samedi et (ou) dimanche 30/31 janvier 2021
- samedi et (ou) dimanche 27/28 mars 2021
- samedi et (ou) dimanche 29/30 mai 2021
- samedi et (ou) dimanche 26/27 juin 2021

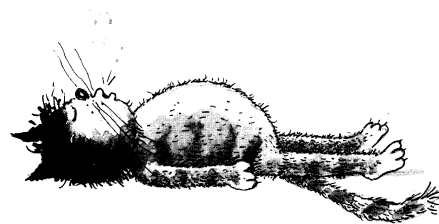
**Horaire :** samedi 14h à 18h / dimanche 9h30 à 13h30

**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 €

**Niveau :** du débutant au professeur de yoga

⇒ Renseignez-vous sur les places disponibles au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

⇒ Pendant le COVID apportez de préférence tapis de yoga et une couverture pour yoga nidra. (il y en a éventuelles du place).

⇒ 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

sam edi (70 €) ou  dimanche (70 €)

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

je désire une facture

Date :

Signature :