



Stage de Yoga  
Gard juillet 2022



Vishnou

## Stage de kurma yoga, yoga nidra avec Mathieu

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

**Dates** : du **lundi 25** à partir de 17h au **dimanche 31 juillet 2022** vers 13h

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

**Lieu** : Souffle Harmonie à Saint Paulet de Caisson (Gard).

Tous les détails : chambres (de 2 ou +), piscine, moyens d'accès (gare de Bollène la Croisière) sur <http://annaboulieu.wixsite.com/souffleharmonie>.

Nous nous occupons de votre hébergement.

**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 et « Dormir pour s'éveiller » et « kurma yoga » aux éditions Almora.

**Nombre de participants** : 16

**Programme** : 8h do-in, 8h20 petit déjeuner, 10h à 13h yoga, déjeuner, temps libre, 16h30 yoga, 19h30 repas.



