

Yoga à Bruxelles mars 2023

Ecole Yoga Mathieu

☎ 02 99 43 17 90

📞 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

Atelier de Kurma Yoga et de Yoga Nidra à Bruxelles animé par Mathieu

Lieu : Maison N.-D. du Chant d'Oiseau Avenue des Franciscains 3 A 1150 Bruxelles

Dates : dimanche 19 mars 2023

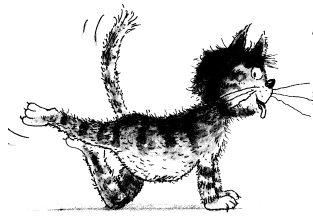
Horaire : Accueil entre 9h et 9h20 – yoga de 10 h à 18 h avec repas inclus.

Programme : Kurma yoga et yoga nidra, La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, le 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakra respiratoires... Une manière différente d'aborder votre pratique de yoga de l'affiner et de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace. 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.

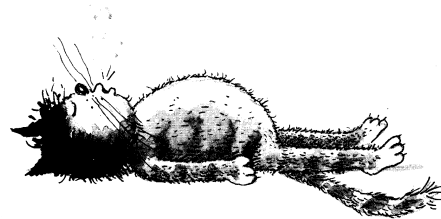
Niveau : du débutant au professeur de yoga

Mathieu se contente d'un prénom, il enseigne le yoga depuis 1972.

Tarif : 90 € (repas compris)



KURMA YOGA



YOGA NIDRA

- Renseignez-vous sur les places disponibles au ecoleym@orange.fr avant de vous inscrire.
- Réservation à l'aide du bulletin que vous trouverez sur le site www.ecoledeyogamathieu.fr
- Apportez un tapis de yoga et une couverture pour yoga nidra.