



Formation en kurma yoga

Gard juillet 2023

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

Formation de Professeur de kurma yoga dans le Gard avec Mathieu

**Apprendre, comprendre, créer et transmettre.
Formation complète, dense et essentielle.**

Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, se veut le yoga originel, tous les yogas pratiqués en sont issus. Il ouvre une porte vers *turiya* l'essentiel. Le kurma yoga permet de mieux comprendre sa propre pratique et de la rendre plus puissante, évidente, précise et efficace. Nous aborderons les différents aspects du korma yoga (postures, respiration...)

Dates : du mardi 25 juillet en fin d'après-midi au lundi 31 juillet 2023 à 13h
(5 jours et demi, 35 heures)

Horaires : 10h à 20h avec pauses.

À qui s'adresse la formation ? : Cette formation est conçue pour les professeurs de yoga, et futurs professeurs, désirant enseigner le kurma yoga.

Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le yoga depuis 1972. Il a formé plus de 250 professeurs de yoga. Il est l'auteur de « La Béatitude de la Tortue » éditions Thot et « kurma yoga » aux éditions Almora.

Le lieu : Souffle Harmonie à Saint Paulet de Caisson (Gard). Ce lieu magnifique est particulièrement propice à cette formation. Tous les détails : chambres doubles, moyens d'accès (gares de Bollène la Croisière ou Pont St Esprit) sur le site de *souffle harmonie*. Nous nous occupons de votre hébergement.

Contenu du programme

Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques intensives de kurma yoga, échanges.



