



Formation en kurma yoga

Bretagne avril 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 en Bretagne 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 autres yogas en seraient issus. Il est une porte vers *turiya* l'essentiel. Nous aborderons les différents aspects du yoga (postures, respiration...) 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 puissante, plus évidente, précise et efficace.

Dates : du samedi 22 avril en fin d'après-midi au vendredi 28 avril au matin (5 jours et 35 heures)
Il est possible d'arriver samedi rn début d'après-midi et (ou) de repartir jeudi soir avant ou après le dîner.

Horaires 7h40 do in, 8h petit déjeuner, 9h30 kurma, 12h15 déjeuner, 16h kurma, dîner 19h

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 et le kurma 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 : **Abbaye** de Saint Jacut de la Mer dans les Côtes-d'Armor.

Nous nous occupons de votre hébergement.

Nombre de participants

Limité à 16 personnes.



