

Espace Ananda 11 impasse des mombins Duchaurmoy Saint-Claude

samedi 25 et dimanche 26 février 2023

- de 9h30 à 13h et 14h30 à 17h30, le samedi
- de 9h30 à 13h, le dimanche

Atelier Kurma Yoga et yoga nidra traditionnel avec Mathieu

La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, les 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.

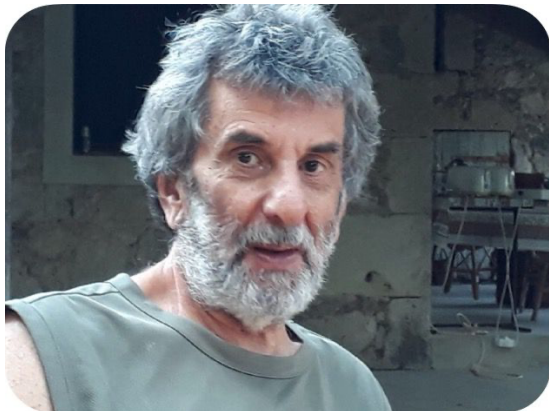
Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas vous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

Les 3 demi-journées étant complémentaires et indépendantes, possibilité d'en suivre 1, 2 ou 3.

Tarif : la demi-journée 45e (adh) et 50e (non adh)

réservation sur asso-ananda@orange.fr

Espace Ananda 11 impasse des mombins Duchaurmoy Saint-Claude



Mathieu se contente d'un prénom. Après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1972, il y découvre des formes de yoga particulières comme le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel. Fondateur la Maison du Yoga dans le 11° à Paris, il a codirigé la revue Infos Yog