



## L'association MARYOGALETTE vous propose

### « Kurma yoga et yoga nidra traditionnel »

**Ateliers animés par Mathieu.**

**Samedi 11 et Dimanche 12 février 2023**

**A Calebassier, Capesterre de Marie Galante**

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.

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<sup>e</sup> à Paris, il a codirigé la revue Infos Yoga [www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info) de 2001 à 2022, vous pouvez suivre le programme de ses ateliers, stages et formations sur [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr).

**Programme :** Samedi 11 février 2023 : séances de 9H à 12H et de 14H30 à 17H30

Dimanche 12 février 2023 : séances de 9H à 12H et de 14H30 à 17H30

Les 4 modules étant complémentaires et indépendants. Prévoir de venir un quart d'heure avant le début des séances.

<b>Participation :</b> 1 session de 3H :	35 €
2 sessions de 3H :	65 €
3 sessions de 3H :	90 €
4 sessions de 3H :	100 €

**Inscriptions :** L'inscription est obligatoire (places limitées) par téléphone ou WhatsApp au  
**06 90 64 92 71**

