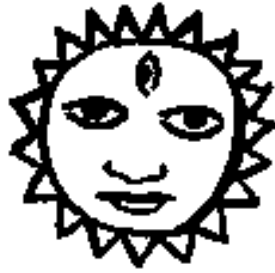


Février 2024  
Kérala



Ecole de Yoga Mathieu  
1 la Haute Jambuère  
35320 Lalleu (France)  
☎ 02 99 43 17 90  
☎ 06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
www.ecoledeyogamathieu.fr

## Cure ayurvédique et yoga (n°1)

avec Jayaprakas Narayanan et Mathieu

Cure traditionnelle de massages ayurvédiques. Le repos, la nourriture kéralaise et le yoga amplifient les effets de la cure.

**Date** : du mercredi 14 février au samedi 24 février 2024. Soit 11 jours, dont 10 de cure (yoga et massage ayurvédique).

**Lieu** : Le « Silent River Resort » à Vadakara, sur les rives de la belle rivière Muvattupuzha, à 52 km de l'aéroport international de Cochin, est un lieu paisible, loin des circuits touristiques particulièrement adapté à la cure. Voir le site du centre <http://www.silentriverrresort.com>

**Programme** : Gayatri, bhagyasooktha mantra et netramudra (yoga des yeux) mudra, petit déjeuner kéralais, massages, déjeuner, repos, yoga et yoga nidra, concerts, katakali, etc, diner.

Jayaprakas est né dans le village, il est un extraordinaire passeur, parlant français, du yoga traditionnel et de sa culture. Les spectacles (musique karnatique et danses) sont de haute qualité. Ce stage peut être complémentaire avec celui de Kovalam du 27 février au 9 mars soit 20 jours de cure. Mathieu animera des ateliers de kurma yoga et de yoga nidra.

**Nombre de participants** : 20





