



## STAGE AVEC MATHIEU

### Initiation au kurma\* yoga & nidra yoga traditionnel

14 & 15 OCTOBRE 2023

**Mathieu** c'est un prénom... et il reste encore beaucoup de choses dont il essaye de se désidentifier. 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 *yoga nidra* traditionnel et le kurma\* yoga ou yoga de la tortue\*. Il anime des ateliers, des stages et des formations un peu partout en France, en Inde, à la Réunion, au Québec, en Bulgarie et ailleurs. Cofondateur la Maison du Yoga dans le 11<sup>e</sup> à Paris, il codirige la revue Infos Yoga depuis 2002. Il est l'auteur de plusieurs livres dont « La Béatitude de la Tortue » aux éditions Thot ou il raconte les circonstances de sa découverte du kurma yoga en Inde et « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » aux éditions Almora (septembre 2018).

*\*Le kurma yoga est une approche très particulière de la posture en yoga, sa méthode débouche sur une pratique véritablement «révolutionnaire» permettant de réaliser les postures classiques du yoga avec plus de facilité, d'intériorisation, de précision, de subtilité et de justesse, et cela sans avoir vraiment besoin d'apprendre la posture elle-même. Ce yoga est appelé Kurma (tortue) parce qu'il utilise particulièrement six poussées attribuées aux tortues lorsqu'elles tentent de sortir de leur carapace, et symboliquement cette forme de yoga nous permet effectivement de sortir de nos carapaces et de nos habitudes. La combinaison des six poussées fondamentales du kurma yoga produit des asana. Une fois ces poussées maîtrisées, vous pourrez «construire» en respectant certaines règles, avec vos propres limites, les postures de yoga. Source: <https://www.yoganet.fr/blog/kurma-yoga-24.html>*

– En kurma yoga, nous aborderons les 18 premiers trésors, il en existe 31. Nous approcherons les 6 instruments nécessaires à sa pratique, les 6 poussées fondamentales, ainsi que les 6 chakras respiratoires... Il n'est pas possible de « faire » du kurma yoga, car le kurma consiste à défaire, aussi nous allons, plutôt, vivre le kurma yoga.

<https://shiksha.yoga/programs/decouvrir-le-kurma-yoga>

– Le yoga nidra est une pratique de désidentification qui consiste à endormir ce qui n'est pas nous afin d'aller vers l'essentiel, qui comme son nom l'indique est fort peu de chose. <https://youtu.be/i016Xe7UbbM>

Yogiquement vôtre.

**Mathieu** : +33 (0)6 65 27 55 74

[www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)

[www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Lieu : Abbaye de Clairefontaine | Centre d'accueil | 81 rue du Cloître | B-6706 Clairefontaine – Arlon | Parking gratuit ]**

**Horaire : Samedi & dimanche 09:00 – 17:00 (accueil à partir de 08:30) ]**

**Langue parlée :français**

**Info stage & inscription +352 621 464574 | [mariepaule\\_berweiler@yahoo.de](mailto:mariepaule_berweiler@yahoo.de) ]**

### Prix :

**160 € membres /180 € non-membres, paiement avant le 30 septembre 2023**

**170 € membres /190 € non-membres, paiement après le 30 septembre 2023**

**Repas avec logement | pension complète : 2 x midi (12:00) + 1 x soir (18:00) | 47 €**

**Repas sans logement | midi uniquement (12:00) | 17 €/repas ]**

Repas végétarien possible sur place

**Logement (douche + toilette indiv.) | 1 nuit en chambre individuelle + petit-déjeuner (08:00) | 44 € ]**

**Paiement uniquement par virement, au plus tard pour le **10 octobre 2023**, sur le compte **FNELY : LU58 0025 8712 3503 2500 BILLULL** avec mention obligatoire ‘**Stage MATHIEU**’ suivie du **NOM + PRÉNOM** du participant + px. stage + px.option logement\* et/ou repas\***

N.B: \* uniquement si vous optez pour ce.s. supplément.s.



### Conditions générales :

*L'inscription se fait par VIREMENT et l'encaissement du montant du stage vaut validation et confirmation de l'inscription | L'ordre chronologique d'inscription sera pris sur base de la date de valeur du paiement | Tout versement au-delà de la limite du nombre de participants sera immédiatement remboursé | En cas d'annulation jusqu'à 15 jours avant le stage, 15 € seront retenus | Au-delà, aucun remboursement n'est possible vu les frais importants et notre engagement financier face à l'enseignant | Merci de vous inscrire sans tarder. ]*

**Fédération Nationale des Écoles Luxembourgeoises de Yoga ]**

**| [www.yoga-federation.lu](http://www.yoga-federation.lu) | [www.facebook.com/fnelyyoga](https://www.facebook.com/fnelyyoga) ]**