



# Formation en kurma yoga

Gard juillet 2024

Ecole de Yoga Mathieu

La Haute Jambière

35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

📠 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

## Formation de Professeur de kurma yoga dans le Gard 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 yogas pratiqués en sont issus. Il ouvre une porte vers *turiya* l'essentiel. Le kurma yoga permet de mieux comprendre sa propre pratique et de la rendre plus puissante, évidente, précise et efficace. Nous aborderons les différents aspects du kurma yoga (postures, respiration...)

Dates : du jeudi 25 juillet en fin d'après-midi au mercredi 31 juillet à 13h  
(5 jours et demi, 35 heures)

**Horaires** : 10h à 20h avec pauses.

**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 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** : Souffle Harmonie à Saint Paulet de Caisson (Gard). Ce lieu magnifique est particulièrement propice à cette formation. Tous les détails : chambres doubles, moyens d'accès (gares de Bollène la Croisière ou Pont St Esprit) sur le site de *souffle harmonie*. Nous nous occupons de votre hébergement.

### Contenu du programme

Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques intensives de kurma yoga, échanges.



