



## Double formation nidra & kurma

Gard juillet 2024

Ecole de Yoga Mathieu

1 La Haute Jambuère

35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

📠 06 65 27 55 74

✉ ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

### Formation de professeur de yoga nidra et de kurma yoga dans le Gard avec Mathieu

**Apprendre, comprendre, créer et transmettre.  
Formation complète, dense et essentielle.**

Le yoga nidra traditionnel et le kurma yoga sont deux formes de yoga visnouites qui ouvrent une porte vers *turiya* l'essentiel. Le yoga nidra est une pratique d'intériorisation consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller. Le kurma yoga se veut le yoga originel, tous les yogas pratiqués en sont issus. Le kurma yoga permet de mieux comprendre sa propre pratique et de la rendre plus puissante, évidente, précise et efficace.

**Dates** : du jeudi 18 juillet à partir de 18h au mercredi 31 juillet à 13h (12 jours et demi + de 70 heures).

**Horaires** : 10 h à 20 h avec pauses.

**À qui s'adresse la formation ?** : Cette formation est conçue pour les professeurs de yoga, et futurs professeurs, désirant enseigner le yoga nidra et le kurma yoga.

**Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le kurma yoga et le yoga nidra depuis 1972. Il a formé plus de 250 professeurs de yoga. Il est l'auteur du livre « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel », « La béatitude de la tortue » et « Kurma yoga ».

**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 yoga nidra, échanges. Durant le stage nidra chaque pratiquant préparera sa propre séance.



nidra



kurma

