



Château de Goutelas  
Stage tout public  
avec Mathieu  
avril 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

Initiez-vous à des formes de yoga différentes dans un lieu sublime

Stage de yoga tout public animé par **Mathieu** au **Château de Goutelas** département de la Loire (à 50 km de Saint-Étienne)

**Dates** : du dimanche 6 à 15 h au samedi 13 avril à 15 h (vacances zone C Paris Toulouse Montpellier)

Le lieu : Château de Goutelas 42130 Marcoux département de la Loire

**Le kurma yoga**, ou yoga de la tortue, se veut le yoga originel, tous les autres yogas en seraient issus. Nous aborderons les différents aspects du yoga (postures, respiration...) Le kurma yoga n'est pas une autre forme de yoga, mais un ensemble d'éléments permettant d'affiner toute pratique de yoga, de la rendre plus puissante, plus évidente, précise et efficace

Le **yoga nidra** traditionnel est une pratique d'intériorisation consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller, elle ouvre la porte vers *turiya* l'essentiel

**Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le kurma yoga depuis longtemps. Il est l'auteur de « La Béatitude de la Tortue » (éditions Thot 2016) récit sur le kurma yoga, de « Yoga Nidra, dormir pour s'éveiller » (éditions Almora avril 2018) et « Kurma Yoga » (éditions Almora avril 2021)

**Programme** Do in, pratique du kurma yoga et 2 yoga nidra chaque jour

**Niveau** du débutant au professeur de yoga



**kurma**



**nidra**

