



« Kurma yoga et yoga nidra traditionnel »

Atelier du dimanche animé par Mathieu.

Dimanche 17 décembre 2023, 9h30 - 12h30
Salle EMI, 37 rue de Coulmiers,
44000 Nantes

Mathieu se contente d'un prénom. 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 kurma yoga et le yoga nidra traditionnel. Fondateur la Maison du Yoga dans le 11^e à Paris, il a codirigé la revue Infos Yoga www.infosyoga.info de 2001 à 2022, vous pouvez suivre le programme de ses ateliers, stages et formations sur www.ecoledeyogamathieu.fr.

La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, le 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakra respiratoires... Une manière différente d'aborder votre pratique de yoga de l'affiner et de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas vous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

Programme :

- 9h30 à 9h45 : installation et présentation de l'intervenant
- 9h45 à 11h30 : Kurma Yoga : les 6 poussées fondamentales
- 11h30 à 12h30 : Yoga nidra traditionnel : dormir pour s'éveiller

Participation :

Le tarif est de 35€ les 3H + 10€ d'adhésion à l'association Yogarasa (pour les non adhérents).

- Adhérents : 35€
- Non-adhérents : 45€

Bulletin d'inscription :

Par mail assoyogarasa@gmail.com ou par voie postale à retourner à:

Association Yogarasa, chez Emmanuelle Baglin
4 Rue Alain Mimoun, 44230 Saint Sébastien sur Loire

