



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 7 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



VISHNU.

nidra

Coût du stage : 280 €

Coût hébergement et repas (6 nuits) :

- 540 € en chambre double

- 660 € en chambre individuelle (en nombre limité réservée par ordre d'inscription)

L'hébergement (540 € ou 660 €) sera à régler sur place, à l'arrivée, par chèque, carte bancaire ou espèces

Un chèque de 280 € est demandé à l'inscription, il ne sera mis en banque qu'en mars 2024, il est aussi possible de régler par virement (demandez le RIB sur ecoleym@orange.fr)

Avant de vous inscrire contactez Mathieu 06 65 27 55 74 ou ecoleym@orange.fr pour savoir s'il reste des places. Si vous désirez une chambre individuelle inscrivez vous rapidement

Bulletin d'Inscription à envoyer à École de Yoga Mathieu 1 La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France) accompagné d'un chèque 280 € à l'ordre de l' « École de Yoga Mathieu » :
Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement

-----✂-----

Goutelas 2024 (merci d'écrire lisiblement)

Je m'inscris au stage et verse 280 € à l'ordre de EYM.

NOM : Prénom :

Date de naissance : / /

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel :
afin d'éviter les erreurs merci d'envoyer un mail à ecoleym@orange.fr

Téléphone portable :

en chambre individuelle

je souhaite une facture

date : signature :