

Stage **yoga** tout public  
Château de **Goutelas**  
avec **Mathieu**  
avril 2025

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 exceptionnel**

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

**Dates** : du lundi 21 avril (Pâques) à 16 h au vendredi 25 avril à 14 h (vacances zone A et C).

Le lieu : **Château de Goutelas** 277 route de Goutelas 42130 Marcoux, département de la Loire, est un lieu exceptionnel, voir le site [www.chateaugoutelas.fr](http://www.chateaugoutelas.fr)

**Le kurma yoga**, ou yoga de la tortue, se veut un yoga originel, nous en aborderons les différents aspects (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 deux yoga nidra chaque jour.

**Niveau** : du débutant au professeur de yoga



**kurma**



**nidra**

**Coût du stage** : 280 €

**Coût hébergement et repas (6 nuits) :**

- 360 € en chambre double.

- 440 € en chambre individuelle (en nombre limité par ordre d'inscription).

L'hébergement (360 € ou 440 €) sera à régler sur place, à l'arrivée, par chèque, carte bancaire ou espèces.

Il est possible de participer au stage sans hébergement, nous consulter.

Un chèque de 280 € est demandé à l'inscription, il ne sera mis en banque qu'en mars 2025, il est aussi possible de régler par virement (demandez le RIB sur [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)).

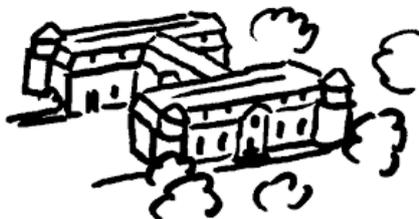
A partir du 1<sup>er</sup> mars 2025 les 280 € ne sont plus remboursés.

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

**Comment venir**

Le château est à 50 km de St-Étienne, à 80 km de Lyon, à 90 km de Clermont Ferrand.

Un bus vous amène de St Etienne ou de Clermont-Ferrand à Boën-sur-Lignon qui est à 3 km du château, nous essayerons d'organiser un covoiturage pour ces 3 km.



**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 École de Yoga Mathieu.

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

----- ✍ -----

**Goutelas 2025** (merci d'écrire lisiblement)

Je verse 280 € qui ne sont plus remboursables à partir du 1<sup>er</sup> mars 2025 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](mailto:ecoleym@orange.fr)

Téléphone portable :

En chambre individuelle

Je souhaite une facture

Date :                                   Signature :