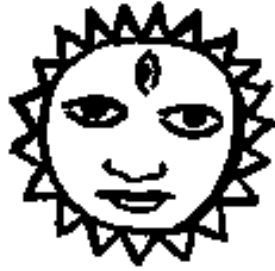


Ayurvéda & Yoga
Kérala
Janvier février 2025



Soleil au cœur de l'hiver

Ecole de Yoga Mathieu
1 la Haute Jambuère
35320 Lalleu (France)
☎ 02 99 43 17 90
☎ 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Cures ayurvédiques et yoga

avec Prakas Narayanan et Mathieu

Cure traditionnelle de massages ayurvédiques. Le repos, la nourriture kéralaise et le yoga amplifient les effets de la cure.

11 ou 24 jours, dont 10 ou 20 de cure (yoga et massage ayurvédique).

3 formules :

1/ du lundi 27 janvier au jeudi 6 février 2025 (11 jours dont 10 de massages et yoga).

2/ du dimanche 9 au mercredi 19 février 2025 (11 jours dont 10 de massages et yoga).

3/ du lundi 27 janvier au mercredi 19 février 2025 (24 jours dont 20 de massages et yoga).

Lieu : Le « Silent River Resort » à Vadakara, sur les rives de la belle rivière Muvattupuzha, à 52 km de l'aéroport de Cochin, est un lieu paisible, loin des circuits touristiques, particulièrement adapté à la cure. Voir le site du centre <http://www.silentriverresort.com>

Programme : yogamudra, chants dévotionnels, mantra, petit déjeuner kéralais, massages d'environ 1h, déjeuner, repos, kurma yoga et yoga nidra, concerts, katakali, etc, dîner.

Prakas est un extraordinaire passeur de la culture kéralaise, parlant français. Les spectacles (musique karnatique et danses) sont de grande qualité.

Nombre de participants : limité à 16.

