

« Kurma yoga et yoga nidra traditionnel »

Dimanche 7 décembre de 14h00 à 18h00

Au 37 rue de Coulmiers, salle EMI au dernier étage

Atelier animé par Mathieu



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 de la Maison du Yoga dans le 11° 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

- 14h00 à 14h15 : installation et présentation de l'intervenant
- 14h15 à 15h00 : Yoga Nidra 1 traditionnel : dormir pour s'éveiller
- 15h00 à 17h00 : Kurma Yoga : les 6 poussées fondamentales
- 17h00 à 17h15 : Pause chaï (thé aux épices indiennes)
- 17h15 à 18h00 : Yoga Nidra 2 traditionnel : dormir pour s'éveiller

Participation

L'atelier est à 30€ + 10€ d'adhésion à l'association Yogarasa (si non adhérent en 2025-2026).

Bulletin d'Inscription

Accompagné de votre chèque libellé au nom de YOGARASA :

A retourner par retour de mail à asoyogarasa@gmail.com avec paiement par virement bancaire (demander le RIB par mail) ou à votre enseignante ou à l'adresse ci-dessous :

YOGARASA, secrétariat, 12 rue Jules Verne, 44 340 Bouguenais.

Prévenir par mail de votre inscription avant d'envoyer votre bulletin d'inscription par voie postale, merci.

Nom.....

Prénom.....

Mail

Je joins un règlement de

Apporter votre tapis, un plaid et un coussin (matériel également sur place si besoin).

www.yogarasa.fr

06 65 76 44 99

