



Stage de Yoga Gard juillet 2026



Vishnou

Mathieu
1 La Haute Jambrière
35320 Lalleu
☎ 02 99 43 17 90
📱 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Stage de kurma yoga, yoga nidra avec Mathieu

Dates : du mercredi 15 à 18h au mardi 21 juillet à 13h

Thème : Yoga de la tortue (kurma yoga) et yoga nidra

Lieu : Souffle Harmonie à Saint Paulet de Caisson (Gard).

Tous les détails : chambres (de 2), piscine, moyens d'accès (gare de Bollène la Croisière) sur <http://annaboulieu.wixsite.com/souffleharmonie> .

Nous nous occupons de votre hébergement

Mathieu se contente d'un prénom. Après des études en ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde du yoga et s'intéresse particulièrement à la communauté vaishnava. Initié au yoga nidra traditionnel (yoga du sommeil) et au kurma yoga (yoga de la tortue), il forme régulièrement des professeurs à ces pratiques. En 1984, il fonde la Maison du Yoga à Paris, où il anime toujours des ateliers. Il dirige la revue Infos Yoga de 2001 à 2022 et y écrit toujours.

Livres de Mathieu (vendus en librairies) :

- La Béatitude de la Tortue : un voyage dans le kurma yoga, éditions Thot 2016.
- Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel, éditions Amlora 2018.
- Kurma Yoga : 31 trésors pour changer votre pratique du yoga, éditions Almora 2021.
- Un Barbare en Yoga éditions Almora 2025.
- Contes Spirituels du Yoga, éditions l'Harmattan 2026

Nombre de participants : 14

Programme : 8h do-in, 8h20 petit déjeuner, 10h à 13h yoga, déjeuner, temps libre, 16h30 yoga, 19h30 repas.

Coût total : 850 €

Coût du yoga : 370 €

Coût de l'hébergement et des repas : 480 € (à payer sur place).

Draps et serviettes fournis, ainsi que les tapis de yoga et coussins.

La somme de 370 € est demandée à l'inscription, elle est remboursable jusqu'au 1er mai 2026 avec une déduction de 20 € pour frais d'inscription. Au-delà du 1er mai 2026, la somme n'est plus remboursée. Virement possible, nous demande

Niveau : du débutant au professeur de yoga

Avant de vous inscrire contactez Mathieu 06 65 27 55 74 ecoleym@orange.fr pour savoir s'il reste des places.



kurma

Bulletin à envoyer accompagné de votre acompte (à l'ordre de EYM à :
Mathieu 1 La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)
Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.



Juillet Gard 2026 (merci d'écrire lisiblement)

Je m'inscris au stage d'été et verse 370 € à l'ordre de EYM (dont 350 € remboursables jusqu'au 01/05/2026).

NOM : Prénom

Date de naissance : / /

Intitulé du chèque s'il n'est pas à votre nom :

Adresse complète si différente du chèque :

Code postal : Ville :

E-mail : afin d'éviter les erreurs envoyez 1 mail à ecoleym@orange.fr, les informations vous parviendront à cette adresse.

Téléphone portable

☐ je désire une facture

Signature : date :