

## TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2022 ( obligatoire ) : 15 €

3 Chèques à l'ordre de l'AYA (accompagnés du coupon d'inscription complété) :

- ☀ 1 chèque de cotisation 2022 de 15 € (si non adhérent ) obligatoire
- ☀ 1 chèque d'arrhes de 40 €
- ☀ 1 chèque du solde de 70 €

## HORAIRES

Samedi 1 octobre 2022

- ☀ 9h : Accueil
- ☀ 9h30 -12h30 : Pratique
- ☀ 12h30 : Pause déjeuner
- ☀ 14h30 à 18h : Pratique

Dimanche 2 octobre 2022

- ☀ 9h30 à 13h : Pratique



**Organisé par  
l'Académie de Yoga d'Alsace**

## A envoyer à :

Myriam VENTEJOU  
7, rue du Ziel  
68440 BRUEBACH

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ☀ Une tenue confortable,
- ☀ Un tapis pour la pratique,
- ☀ Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

## Conditions d'annulation :

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 15 septembre 2022 abandon de la totalité du prix du stage.

## LIEU



**Centre Cynthia Jouffre - Le trèfle**  
Rue des loisirs  
68170 RIXHEIM

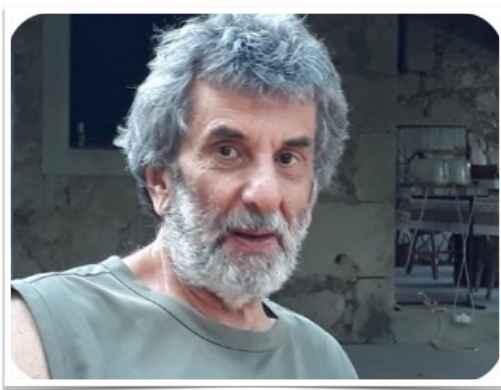
## Attention places limitées !

Pour plus de renseignements :  
Cynthia JOUFFRE  
Tél : 06 62 68 59 52  
E-mail : [cyjouffre@hotmail.com](mailto:cyjouffre@hotmail.com)

**KURMA YOGA  
et  
YOGA NIDRA**

Avec  
MATHIEU

**Week-end  
1 et 2 octobre 2022  
à Mulhouse**



**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 la Maison du Yoga dans le 11<sup>ème</sup> à Paris, il co-dirige la revue Infos Yoga ([www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)) depuis 2001, vous pouvez suivre le programme de ses ateliers, stages et formations sur :

[www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)

### **KURMA YOGA et YOGA NIDRA**

Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, aborde de manière originale les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation...) Il ne s'agit pas d'une autre forme de yoga, mais un ensemble d'outils permettant d'affiner toute pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir certains aspects de soi pour « s'éveiller ». Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

### **KURMA YOGA et YOGA NIDRA**

1 et 2 octobre 2022  
Avec Mathieu

Nom :  
(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP :                      Ville :

E-mail :  
(en lettres majuscules)

Tél :

Fait le :

Signature