

TARIF

Enseignement : 110 €

Veuillez vous inscrire sur :

<https://www.helloasso.com/associations/academie-de-yoga-d-alsace/evenements/kurma-yoga-et-yoga-nidra-avec-mathieu>

Adhésion AYA 2027 (obligatoire) : 15 €

Païement et adhésion :

<https://www.helloasso.com/beta/associations/academie-de-yoga-d-alsace/adhesions/adhesion-2027>

L'inscription sera considérée comme validée à réception du paiement du stage sur le site HelloAsso et de l'adhésion le cas échéant



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

HORAIRES

Vendredi 9 avril 2027

○ 20h30 : Conférence (offerte)

Samedi 10 avril 2027

○ 9h30 : Accueil

○ 10h : Kurma Yoga

○ 12h30 : Pause déjeuner

○ 14h30 à 18h : Kurma Yoga

Dimanche 11 avril 2027

○ 9h30 à 13h : Yoga Nidra

RENSEIGNEMENTS

Académie de Yoga d'Alsace

Christine HOLLENDER

Tél : 06 75 02 90 76

E-mail : contact@yoga-aya.fr

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 25 mars 2027 abandon de la totalité du prix du stage.

**KURMA YOGA
ET
YOGA NIDRA**

Avec
Mathieu

**Week-end du
10 et 11 avril 2027
à RIXHEIM**

**Centre Cynthia JOUFFRE - Le Trèfle
Rue des loisirs - 68170 RIXHEIM**



L'INTERVENANT



Mathieu

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

Site : www.ecoledeyogamathieu.fr

THÉMATIQUE

Kurma Yoga

La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » donne à voir les fondements du yoga à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, les 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.

Yoga nidra

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas nous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil. (Apportez une couverture).



LIEU

Centre Cynthia JOUFFRE - Le Trèfle

Rue des loisirs
68170 RIXHEIM