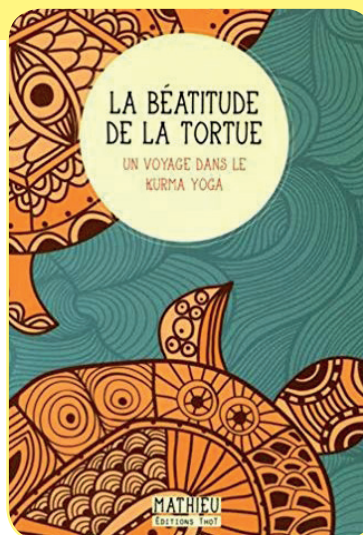


STAGES DE YOGA DU 9 AU 17 MARS 2019

CENTRE JACQUES TESSIER
LA SALINE LES BAINS

AVEC MATHIEU
AUTEUR DU LIVRE

LA BÉATITUDE
DE LA TORTUE



L'association réunionnaise de yoga vous propose, en 2019:

SAMEDI 9 ET DIMANCHE 10 MARS

samedi de 14h à 17h30

dimanche de 9h à 17h30

«Kurma Yoga, le yoga de la Tortue»;
ouvert à tous.

tarif: 80 € pour les adhérents.

DU LUNDI 11 AU JEUDI 14 MARS 2019

un séminaire de 4 jours

pour approfondir ce thème;

de 9 à 17h30; pratiquants avancés.

tarif: 300 € pour les adhérents.

SAMEDI 16 ET DIMANCHE 17 MARS

samedi de 14h à 17h30

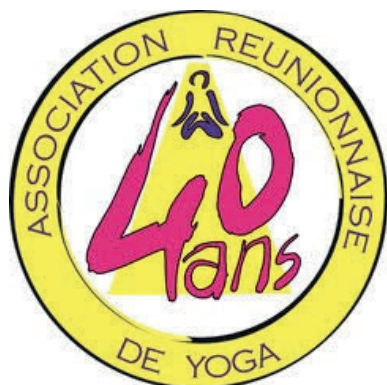
dimanche de 9h à 17h30

«YOGA NIDRA» ouvert à tous;

tarif: 80 € pour les adhérents

Mathieu se contente d'un prénom. Il est né dans le yoga, son père était déjà professeur de yoga. Après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde depuis 1970. Professeur de yoga, il cofonde la Maison du Yoga en 1983 à Paris. Il se spécialise dans des formes de yoga

particulières. Il codirige la revue Info Yoga «la revue à l'usage des aventuriers de l'âme.»



Conférences

jeudi 7 mars à St Denis,
vendredi 8 mars St Pierre,
lieux à préciser

Plus d'info sur
www.yogary.fr
et page facebook

L'Ecole de Yoga Mathieu (EYM) est un centre de formation en yoga (agrée Formation Permanente) qui dispense l'enseignement de Mathieu, soit principalement deux formes de yoga traditionnelles : le kurma yoga ou yoga de la tortue et le yoga nidra traditionnel, ainsi que la méditation et la relation yoga et ayurvéda.

L'EYM dispense des formations diplômantes destinées aux professeurs de yoga souhaitant perfectionner leur enseignement.

KURMA YOGA

est une forme de yoga traditionnelle, simple et révolutionnaire. Ce yoga fondamental développe de manière originale, les différents aspects du yoga (postures, respiration et méditation). Il n'est pas une autre forme de yoga mais un ensemble de 31 éléments (ou trésors) permettant d'affiner toute pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.



YOGA NIDRA

Le yoga traditionnel visnouite 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.

Mathieu vient de faire paraître : «*Dormir pour s'éveiller, le yoga nidra traditionnel, ed Almora*». Il est également passionné par les Mandalas de l'Inde et propose régulièrement des projections .

BULLETIN D'INSCRIPTION

contacter avant tout
Guylène (voir ci dessous)



Merci de rédiger votre chèque à l'ordre de A.R.Y.
Réduction 20% pour les couples, demandeurs d'emploi et participation à au moins deux modules.
Pour paiements échelonnés précisez au dos.

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TEL :

Email :

je suis débutant

je pratique depuis plus d'un an

Je suis professeur de yoga

Je prends ou renouvelle mon adhésion de 10 € pour adhésion 2018/2019

STAGE Weekend 9 & 10 mars : 80 €*

STAGE Weekend 16 & 17 mars :80 €*
*90 € si vous ne souhaitez pas adhérer

SEMINAIRE du 11 au 14 mars 2018 :

Adhérent 300 €

320 € si vous ne souhaitez pas adhérer

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer dès que possible accompagné de votre règlement à l'ordre de ARY à:

Guylène Cottin
19 rue Dachery
97430 Le Tampon
0693 906 402
yogalene@gmail.com