



Mathieu se contente d'un prénom. Après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1970.

Il enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972. En 1983, il co-fonde la Maison du Yoga à Paris. Il est actuellement co-rédacteur en chef de la revue Infos Yoga.

Auteur de « La Béatitude de la Tortue » (éditions ThoT) récit sur le kurma yoga.

« Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » Éditions Almora

Pour en savoir plus :

www.ecoledeyogamathieu.fr

<https://youtu.be/SoONgG1VgWQ>

<https://youtu.be/NTeWdEL9CO4>

<https://youtu.be/sm-WnM6I9ys>

Renseignements et contacts :

mo.becarie@wanado.fr

ou

bea.enjaquet@wanadoo.fr

ou Tél : 0692 69 08 34 (Monique)

Conférence

Jeudi 30 avril à 18h

Mairie de St Pierre (entrée gratuite)

WE 1^{er} et 2 mai

Kurma Yoga et Yoga Nidra

Vendredi de 14h à 17h30

Samedi de 9h à 17h30

Lieu : Centre de yoga

Chez C. Douyère

75 Rue Joseph Hubert

St Gilles Les Hauts

FORMATION 1 : KURMA Yoga

5 jours : du lundi 4 au vendredi 8 mai

De 9h à 13h et de 15h à 19h

FORMATION 2 : Yoga NIDRA

5 jours : du samedi 9 au mercredi 13 mai

De 9h à 13h et de 15h à 19h

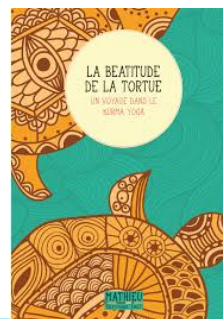
Les 2 formations
ont lieu à

Salle ANAKHYA

Chez V. Métivier

15 Rue Fontaine

à l'ENTRE-DEUX



Maï 2020

KURMA YOGA & YOGA NIDRA

1 WE initiation
et
2 FORMATIONS
certifiantes de 5 jours

avec

Mathieu

www.yogary.fr

0692 35 86 94

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer accompagné de votre règlement à :

ARY/Monique BECARIE
90 Bis Route de Fatima, Le BERNICA
97435 ST Gilles les hauts

Merci de rédiger **votre chèque à l'ordre de l'A.R.Y.**
(Réduction 20% demandeurs d'emploi, couples,
multi-inscriptions, + 65 ans)

NOM, Prénom :

ADRESSE :

TEL :

Email :

Je m'inscris

- Adhérent ARY / Non-adhérent ARY

- WE 1^{er} & 2 mai (80 € / 90 €)
- Formation 1 Kurma (380 € / 400 €)
- Formation 2 Nidra (380 € / 400 €)

- Je suis professeur.e de yoga

- Adhésion ARY en sus 10 €

Apprendre, comprendre, créer et transmettre.

WEEK-END (1^{er} et 2 mai) : initiation au kurma yoga et pratique de yoga nidra

FORMATION 1 (du 4 au 8 mai) : **Le kurma yoga**, ou yoga de la tortue, se veut le yoga originel, tous les autres yogas en seraient issus.

Contenu : Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques intensives de kurma yoga. Nous aborderons de manière originale les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation...) Le kurma yoga n'est pas une autre forme de yoga, mais un ensemble d'éléments pédagogiques permettant d'affiner toute pratique de yoga, de la rendre plus puissante, plus évidente, précise et efficace. Nous étudierons les 18 premiers trésors du kurma yoga, les 6 poussées fondamentales, les 6 instruments et les 6 cercles respiratoires. Durant le stage chaque pratiquant préparera sa propre séance de kurma yoga à travers le yoga qu'il enseigne.

FORMATION 2 (Du 9 au 13 mai) : Le **yoga nidra** traditionnel est une pratique d'intériorisation consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller.

Contenu : Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques intensives de yoga nidra, échanges. Les 2 premiers jours de formation, Mathieu donne tous les éléments pédagogiques permettant de créer une séance type. Ensuite les participants créent et expérimentent des séances. Toutes les séances étant analysées, pour que la dynamique fonctionne le groupe sera au maximum de 18 participants.

Certification *Un certificat ayant valeur de diplôme sera remis à l'issue de la formation pour tout participant attestant d'un précédent diplôme de professeur de yoga.*

Site internet *Vous pourrez ainsi figurer gratuitement sur le site des professeurs de kurma yoga ou des professeurs de yoga nidra de l'EYM, www.ecoledeyogamathieu.fr « formation ».*