



Stage de Yoga Toussaint 2021



kurma

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu
☎ 02 99 43 17 90
☎ 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr.fr

Stage de yoga avec Anne Rainer et Mathieu

Dates : du lundi 1^{er} novembre en fin d'après midi au samedi 6 novembre 2021 en début d'après-midi (il est possible d'arriver dès le lundi matin)

Thème : Upaya kausalya « Pépites et moyens habiles en yoga »

Lieu : au Hameau de l'Etoile (à 30 minutes de Montpellier) voir site www.hameaudeletoile.com

Anne RAINER co-fonde en 2011 AYOg à Nantes et y enseigne différentes formes de Yoga : hatha et kurma yoga, yoga du son (et bain sonore), yoga Nidra, méditation.

Elle transmet une pratique à la fois emprunte d'originalité (nourrie par son passé de danseuse-chorégraphe-performeuse) et de tradition (diplômée de l'EFYO, de l'EYM, de l'Institut du Yoga du son et des arts de la voix).

L'éveil de la conscience, l'ouverture pleine à l'inattendu, à l'expérience de la Vie, dans l'ici et maintenant, sont au cœur de son enseignement.

Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972 et co-dirige la revue Infos Yoga. Il est l'auteur aux éditions ThoT de « La Béatitude la Tortue » et aux éditions Almora de « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » et « Kurma yoga ».

Programme : 8h00/8h30 Assise silencieuse ou Do-In, 8h30/9h30 Petit déjeuner, 9h30/10h00 pépites matinales* 10h15/11h45 – hatha yoga / kurma yoga, 12h00/13h00 Sons et Mantras / yoga nidra, 13h00/14h00 déjeuner, temps libre, 16h30/18h15 ateliers pépites et moyens habiles, 18h30/19h45 son et mantras / yoga nidra, 20h00/21h00 dîner.



écriture

Prix du séjour :

Yoga : 300 €

Coût repas et hébergement :

- de 335 € à 450 € selon les différentes possibilités collectives
(Chambre de 4 ou 6 personnes, ou cassine double)
- 625 € en chambre individuelle

Vous trouverez la description des hébergements ainsi que le prix, par jour, en pension complète sur www.hameaudeletoile.com. Les tentes et cabanons ne sont pas disponibles en novembre.

Un acompte de 150 € est demandé à l'inscription. Au-delà du 1er octobre 2021, l'acompte n'est plus remboursé.

Le solde de 150 € sera payable à l'arrivée.

S'inscrire à l'aide du bulletin ci-dessous à envoyer, accompagné de votre règlement de 150 €, à l'ordre de EYM à : Ecole de Yoga Mathieu La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement. Vous recevrez alors le lien et le code afin de réserver votre hébergement.

----- ✍ -----

Hameau de l'Etoile 2021

Je m'inscris au stage de yoga et verse l'acompte de 150 €
(dont 130 € remboursables jusqu'au 01/10/2021) à l'ordre de E Y M

NOM : Prénom : date de naissance : / /

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

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel :

Téléphone : Portable :

Je désire une facture (mettre une)

date :

Signature :