



Yog'  
Attitude

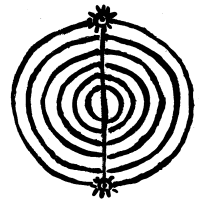
115 rue grenette  
69400 Villefranche

☎ 06 31 37 74 53

sophie@yogavillefranche.fr

www.yogavillefranche.fr

## Stage de Yoga Villefranche s/Saône 30 et 31 octobre 2021



Mathieu

La Haute Jambuère

35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu



Vishnou

### Stage de kurma yoga, yoga nidra avec Mathieu

**Date** : Samedi 30 et dimanche 31 octobre 2021

**Horaires** : 9h30 / 13h - 14h30 / 18h

**Thème** : Yoga de la tortue (kurma yoga) et yoga nidra.

**Lieu** : YOG'Attitude 115 rue grenette 69400 VILLEFRANCHE s/Saône

**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 de « La Béatitude de la Tortue » (éditions ThoT) récit sur le kurma yoga et « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » aux éditions Almora.

**Nombre de participants** : 16



