



115 rue grenette  
69400 Villefranche  
06 31 37 74 53  
sophie@yogavillefranche.fr  
www.yogavillefranche.fr

## Stage de Yoga Villefranche s/Saône 29 et 30 octobre 2022



Vishnou



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

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

**Date** : Samedi 29 et dimanche 30 octobre 2022

**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



