



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

Stage de Yoga Villefranche s/Saône 28 octobre 2023



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 28 octobre 2023

Horaires : 10h / 13h - 14h30 / 17h30

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



