

MATHIEU animera un stage de **Yoga nidra et de Kurma yoga** les **10 et 11 Novembre 2024**



Qui est Mathieu ?:

Mathieu a pratiqué le yoga-nidra à partir de 1967 avec son père, et l'enseigne depuis 1974.

Après une formation en ethnologie (Paris X) spécialisée en études indiennes, il a fait de nombreux voyages en Inde où il complète sa formation en Yoga-Nidrâ auprès de Satyananda (Monghir) et de Gitananda (Pondichéry). Fondateur de la Maison du Yoga en 1983, il a dirigé la revue InfosYoga et participe actuellement à la rédaction d'articles.

L'enseignement:

Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, et le yoga nidra traditionnel sont deux formes de yogas vishnouïtes. Bien que différents, kurma yoga et yoga nidra traditionnel fonctionnent ensemble dans une parfaite complémentarité. Le yoga nidra, mot à mot “le sommeil yogique”, consiste à endormir certains aspects de soi pour “s’éveiller”. Ce yoga du sommeil vishnouïte, différent du yoga nidra shivaïte, est paradoxalement une technique d’éveil.

Le kurma yoga est une approche très particulière de la posture en yoga, sa méthode débouche sur une pratique véritablement “révolutionnaire” permettant de réaliser les postures classiques du yoga avec plus de facilité, d'intériorisation, de précision, de subtilité et de justesse, et cela sans avoir vraiment besoin d'apprendre la posture elle-même. Ce yoga est appelé Kurma (tortue) parce qu'il utilise particulièrement 6 poussées attribuées aux tortues lorsqu'elles tentent de sortir de leur carapace .

MATHIEU animera un stage de **Yoga nidra et de Kurma yoga**
les **10 et 11 Novembre 2024**