

A silhouette of a person in a yoga pose, sitting on a rock with arms raised, against a sunset background with mountains.

STAGE YOGA

12 et 13 avril 2025

Penne d'Agenais

Renseignements: Marie-France 06 26 76 28 40

assoactivitedetente@gmail.com

[yoga 47.sportsregions.fr](http://yoga47.sportsregions.fr)

Les Intervenants



Mathieu

Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le kurma yoga et le Yoga Nidra.



Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, aborde de manière originale les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation) il ne s'agit pas d'une autre forme de yoga mais un ensemble d'outils permettant d'affiner toute pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

Le Yoga Nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir certains aspects de soi pour <<s'éveiller>>.

Ce Yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

Marie-France

Enseigne le yoga traditionnel indien depuis plus de 30 ans.



Sa spécificité la respiration, mais aussi l'immobilité et l'alignement dans les postures. La pratique du pranayama et de la concentration intense.

Formée à la sophro-relaxation et au Yoga Nidra.

Programme



SAMEDI 12 AVRIL

Arrivée : 14h

14h15 : présentation des intervenants

14h30 – 16h : postures d'étirement et Pranayama (MF)

16h30 – 19h30 : Kurma Yoga et Yoga Nidra (Mathieu)

DIMANCHE 13 AVRIL

Arrivée : 8h

8h15 – 10h15 Postures et Pranayama (MF)

10h30 – 13h Kurma Yoga et Yoga Nidra (Mathieu)



Inscription

- Nom :
- Prénom

• Adresse mail:

- samedi et dimanche : 60€
- samedi seul: 35€
- dimanche seul: 35€

A renvoyer à Marie- France au plus tard le 17 mars 2025
3035 route de Saint Aignan 47140 Saint Sylvestre sur Lot



YOGA

Activité - Détente
Association