

LIEU DU STAGE :

Salle "La Saint-Claude"

37 rue Francis Clerc

25000 Besançon

→ Prendre le Boulevard Léon Blum, au croisement de la rue de Vesoul, remonter en direction de Vesoul, Prendre à droite Rue Jean Wyrch, 2^{ème} à gauche, rue Francis Clerc.

→ **Parking** : Quelques places sur le parking du gymnase, et le long de la rue.

→ **BUS Ginko** :

Ligne 2 : Planoise ↔ Orchamps (par Campus)

Ligne 4 : Founottes ↔ Saint Claude (par Centre-Ville) / Arrêt Brossolette Greta

Ligne 8 : Campus ↔ Centre-Ville

Ligne 22 : La Fayette ↔ Orchamps (par boulevard)

DEROULEMENT DU STAGE :

Samedi :

Accueil 13 h 30 - Pratique 14 h/18 h 30

Dimanche :

- **Pratique du matin : 9 h/12 h**

- **Repas : 12 h/13 h 30** – *le repas peut être pris ensemble, dans un esprit de convivialité. Chacun peut apporter un plat à partager (salé ou sucré), boisson, couverts, (café, thé bienvenus...)*

- **Pratique de l'après-midi : 13 h 30/15 h 30**

RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL

Tel : 03 81 81.26.64 ou 06 33 08 90 34

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarif :

- **55 € - Couple** : 96 € - Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif
- **Adhésion obligatoire 2015.2016 : 15 €** (couple 25 €)

Date limite d'inscription :

Lundi 7 mars 2016. Après cette date, téléphoner.

- Les inscriptions sont prises accompagnées de leur règlement et par ordre d'arrivée.

- **Il n'y a pas de confirmation d'inscription**, nous vous prévenons si le stage est complet.

Désistement : s'il intervient moins d'une semaine avant le début du stage, ne peut donner lieu à remboursement.

Matériel :

Tapis de pratique, tenue confortable, plaid de relaxation, zafu ou banc de méditation. Carnet de notes.

Hébergement :

- Chez un adhérent, en faire la demande lors de l'inscription.
- *(Merci aux adhérents qui proposent un hébergement de se faire connaître à l'avance)*
- Ou Centre International de Séjour tél. 03.81.50.07.54.

STAGE DE YOGA

Animé par



MATHIEU

Enseignant de Yoga

A créé sa propre école de yoga.

Anime des stages partout en France.

Rédacteur en chef de la revue Infos Yoga.

« KURMA YOGA »

ou " yoga de la tortue "

&

YOGA NIDRA traditionnel

Samedi 12 &

Dimanche 13

MARS 2016

Lieu du stage :

Salle « La Saint Claude »

37, rue Francis Clerc

25000 BESANCON

Retourner ce bulletin à : **Martine OEHL**
App. 19 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

Stage limité à 50 personnes.
(Date limite d'inscription : **lundi 7 mars 2016**
Après cette date, téléphoner)

BULLETIN D'INSCRIPTION
Stage MATHIEU
12 & 13 MARS 2016

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :
(Écrire en script)

Tarif : 55 € - Couple : 96 €
(Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif)
Adhésion obligatoire 2015.2016 : 15 € (couple 24 €)
À régler par chèque bancaire à l'ordre de l'UCY
TOTAL :

Demandez-vous un hébergement ?

Êtes-vous enseignant de Yoga ? *oui non*

Date : **Signature :**

PRESENTATION DU THEME :

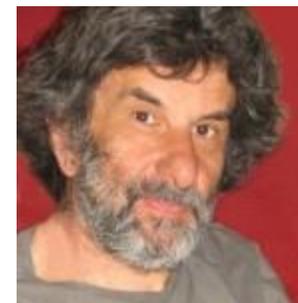
MATHIEU : 12 & 13 MARS 2016
« YOGA KURMA », yoga de la tortue
& Yoga nidra traditionnel

Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, aborde de manière originale les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation...)

Le kurma yoga n'est pas une autre forme de yoga, mais un ensemble d'éléments pédagogiques 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.

PRESENTATION de MATHIEU :



Mathieu se contente d'un prénom.
> Il est né dans le yoga puisque son père était professeur de yoga. Après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 45 ans.
> Il fonde la Maison du Yoga en 1983 à Paris. Il est actuellement rédacteur en chef de la revue Infos Yoga, il anime des stages de yoga un peu partout en France et ailleurs.
> Il enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972.

www.infosyoga.info
www.ecoledeyogamathieu.fr