



## ASSOCIATION YOGA MIDI-PYRENEES

18, rue Edouard BRANLY

81000 ALBI

Tél : 05 63 60 36 29

Mél : [janinebolzan@free.fr](mailto:janinebolzan@free.fr)

Albi, le 21 mai 2019

Bonjour,

Nous avons le plaisir de vous annoncer le programme des stages de yoga sur Toulouse pour la saison 2019-2020 (tous les détails dans la suite du bulletin). Ces stages s'adressent à tous, que l'on soit enseignant de yoga ou débutant.

- **MATHIEU, « Le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel »** 7 et 8 septembre 2019
- **Patrick TORRE, « Yoga du Son »** 1 et 2 février 2020
- **Driss BENZOUINE, « La Voie du Derviche : Yoga et Soufisme »** 20 et 21 juin 2020

Dès la rentrée, en septembre, nous accueillerons **MATHIEU pour des Ateliers yoga.**

« Il est plus facile d'expliquer le kurma yoga et le yoga nidra sur un tapis qu'avec des mots : le yoga nidra et le kurma yoga sont deux formes de yoga traditionnelles vishnouites proches de l'advaita védanta... » Pour en savoir plus sur le stage et sur MATHIEU, rendez-vous en page 3 de ce bulletin avec le programme détaillé.

Au cœur de l'hiver, nous organisons un **stage de méditation et de chants sacrés avec Patrick Torre.** Il nous fait l'amitié de venir chaque année, et à chaque fois, la salle est remplie, alors pensez à vous inscrire assez tôt pour son stage.

Enfin pour clôturer la saison et pour annoncer l'été, **Driss Benzouine** viendra donner un stage sur le thème « **La Voie du Derviche : Yoga et Soufisme** ».

Recevoir vos inscriptions à l'avance nous permet de faire venir des intervenants de qualité car ils apprécient les conditions d'organisation de leur stage. Nous comptons sur vous cette année encore pour vous inscrire au plus vite, et pour relayer les informations des stages AYMP à vos élèves. Pensez aussi à renouveler votre adhésion (formulaire en page 2 de ce bulletin ou sur notre site internet [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr)).

Bonne rentrée, et au plaisir de vous voir ou de vous revoir sur le tapis !

Le bureau de l'Association Yoga Midi-Pyrénées

## BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LES STAGES

### 50 euros d'arrhes par stage à verser à l'inscription, merci.

- MATHIEU, 7 et 8 septembre 2019 à Toulouse. 1,5 jour.  
100 euros adhérents AYMP ou 120 euros pour les non adhérents.
  
- Patrick TORRE, 1 et 2 février 2020 à Toulouse. 1,5 jour.  
100 euros adhérents AYMP ou 120 euros pour les non adhérents.
  
- Driss BENZOUINE, 20 et 21 juin 2020 à Toulouse. 1,5 jour.  
100 euros adhérents AYMP ou 120 euros pour les non adhérents.

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

N° téléphone : .....

Adresse email : .....

ci-joint, un chèque de ..... à l'ordre de l'A.Y.M.P. à renvoyer à : J. Bolzan 18, rue Edouard Branly, 81000 ALBI.

Signature

✂-----

### **BULLETIN D'ADHESION à l'A.Y.M.P. Adhésion valable de septembre 2019 à fin août 2020.**

- Elève : 10 euros
- Professeur : 25 euros

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

.....

N° téléphone : .....

Adresse email : .....

Ci-joint, un chèque de ..... à l'ordre de l'A.Y.M.P. à renvoyer à : A.Y.M.P - 18, rue Edouard Branly, 81000 ALBI.

Signature

**7 et 8 SEPTEMBRE 2019, à TOULOUSE**

## **Ateliers Yoga avec MATHIEU**

### **Thème du stage**

« Le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel »

Ce stage s'adresse à tous, que l'on soit débutant ou professeur de yoga.

### **Programme détaillé**

« Il est plus facile d'expliquer le kurma yoga et le yoga nidra sur un tapis qu'avec des mots : le yoga nidra et le kurma yoga sont deux formes de yoga traditionnelles vishnouites proches de l'advaita védanta. Leurs buts avoués sont la recherche de l'immortalité (amrita) qui se réalise par une approche progressive du Soi (notion de turiya). Pour cela le yoga nidra traditionnel étudie les états crépusculaires (samdhya) et tente de relier l'état de veille, l'état de sommeil profond et l'état de rêves de manière à atteindre le 4<sup>ème</sup> état de conscience, celui de turiya. Paradoxalement, ce yoga du sommeil est une technique d'éveil, car seul celui qui dort peut s'éveiller. Il n'existe en français que 2 livres sur le sujet: « Yoga Nidra » de Pierre Bonnasse et « Dormir pour s'éveiller » de Mathieu (éditions Almora).

Le **yoga nidra** traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas vous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil liée à advaita vedanta.

*Voir la conférence sur YouTube : mot-clé « dormir pour s'éveiller ».*

Le **kurma yoga**, « yoga de la tortue », se considère comme le yoga originel. Toutes les autres formes de yoga en seraient issues. Ce yoga, à la portée de tous, utilise de manière très originale, les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation...) Il se décline à travers 31 trésors : les 6 poussées fondamentales, les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakras respiratoires... Il permet d'améliorer et d'affiner sa pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

### **Biographie :**

Mathieu se contente d'un prénom, mais il reste encore pleins de choses dont il essaye de se désidentifier, par exemple : après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1972, il y découvre des formes de yoga particulières comme le yoga nidra traditionnel et le kurma yoga ou yoga de la tortue. Il anime des ateliers, des stages et des formations un peu partout en France, en Inde, à la Réunion et ailleurs ([www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)). Cofondateur la Maison du Yoga dans le 11<sup>e</sup> à Paris, il codirige la revue Infos Yoga ([www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)) depuis 2002. Il est l'auteur de plusieurs livres dont « La Béatitude de la Tortue » aux éditions Thot ou il raconte les circonstances de sa découverte du kurma yoga en Inde et « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » aux éditions Almora (septembre 2018).

### **Lieu du stage**

Dojo « Voie des hommes » situé au 8 rue Claude Gonin, 31400 Toulouse (quartier Montaudran).

Accès voiture : périphérique extérieur, sortie 18 ou périphérique intérieur, sortie 20.

Bus : n°23 direction Rangueil, arrêt Armentières. Ou ligne 8 (L8) direction Gonin, arrêt Gonin.

### **Tarifs**

- 100 euros pour les adhérents A.Y.M.P.
- 120 euros pour les non-adhérents.

Formulaire d'Inscription au stage accessible sur le site [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr) ou en première page de ce bulletin.

### **Horaires**

**Le samedi de 14h à 17h30, et le dimanche de 9h30 à 17h** (prévoir un repas pour le dimanche midi que nous partagerons ensemble sur place).

Penser à amener un tapis de pratique, un coussin, et une couverture.

**1 et 2 FEVRIER 2020, à TOULOUSE.**

**PATRICK TORRE** animera un stage de **YOGA DU SON**

Ce stage s'adresse à tous, que l'on soit débutant ou professeur de yoga.

### **Stage de méditation et de chants sacrés.**

Travail de la voix, techniques de méditation, Mantra  
Comment le chant des mantra peut nous accompagner dans notre évolution personnelle. De l'existence à l'essence, vers une autre qualité d'être.

### **Biographie de Patrick Torre**

« Maître de Yoga du Son. Créateur du Yoga du Son en France.  
Depuis 30 ans, Patrick Torre transmet l'art des Mantras et du chant harmonique dans le cadre de l'Institut des Arts de la Voix. Cette école internationale a pour vocation de former les professeurs de Yoga du Son en France, en Suisse et en Italie. Il propose une synthèse unique des techniques vibratoires anciennes conduisant à la méditation et au développement de la Conscience. Son travail est nourri des traditions tantriques Cashmirienne et tibétaine. Il s'est passionné pour les richesses du bouddhisme, de l'hindouisme, du soufisme, du taoïsme et bien d'autres pratiques ésotériques. Aujourd'hui, cet enseignement est le fruit de ses expériences mystiques et d'une compréhension multidimensionnelle de l'homme ».

*Tous les renseignements sur son enseignement : [www.yogaduson.net](http://www.yogaduson.net)*

### **Lieu du stage**

Dojo « Voie des hommes » situé au 8 rue Claude Gonin, 31400 Toulouse (quartier Montaudran).  
Accès voiture : périphérique extérieur, sortie 18 ou périphérique intérieur, sortie 20.

Bus : n°23 direction Rangueil, arrêt Armentières. Ou ligne 8 (L8) direction Gonin, arrêt Gonin.

### **Tarifs**

- 100 euros pour les adhérents A.Y.M.P.
- 120 euros pour les non-adhérents.

Formulaire d'Inscription au stage accessible sur le site [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr) ou en première page de ce bulletin.

### **Horaires**

**Le samedi de 14h à 17h30, et le dimanche de 9h30 à 17h** (prévoir un repas pour le dimanche midi que nous partagerons ensemble sur place).

Penser à amener un tapis de pratique, un coussin, et une couverture.

**20 ET 21 JUIN 2020, à TOULOUSE.**

**DRISS BENZOUINE** animera un stage de **YOGA**

**« La Voie du Derviche : Yoga et Soufisme »**

Ce stage s'adresse à tous, que l'on soit débutant ou professeur de yoga.

### **Biographie de Driss Benzouine**

Diplômé de l'Institut de Yoga Intégral d'André Van Lysebeth de Bruxelles depuis 1986, et de la fédération française de yoga - Viniyoga - avec François Lorin depuis 1996, Président de l'association marocaine de yoga pendant 15 ans, il a pu à ce titre rencontrer différents styles et écoles de yoga et leurs représentants en Europe.

Il est d'autre part psychothérapeute à médiation corporelle : en Rebirthing diplômé depuis 1999 par Ronald Fuchs et Diana Roberts, et en travail psychocorporel dans la lignée de la psychologie humaniste et transpersonnelle.

Driss est depuis 20 ans formateur d'enseignants de yoga au Maroc et en France. Depuis cette année, il a ouvert à Perpignan un cursus de formation de professeurs de yoga, « l'École Méditerranéenne de Yoga », suivant le programme de base de l'Union Européenne de Yoga. Cette école est membre de la FIDHY (Fédération Inter Enseignants de Yoga).

A travers tous les enseignements reçus en Inde et au Maroc, Driss a développé une approche singulière dans laquelle il utilise les outils du yoga et du soufisme : le son, le souffle, le mouvement, la méditation dynamique et silencieuse ... pour une approche expérimentale de la psychologie humaniste et transpersonnelle.

### **Lieu du stage**

Dojo « Voie des hommes » situé au 8 rue Claude Gonin, 31400 Toulouse (quartier Montaudran).

Accès voiture : périphérique extérieur, sortie 18 ou périphérique intérieur, sortie 20.

Bus : n°23 direction Rangueil, arrêt Armentières. Ou ligne 8 (L8) direction Gonin, arrêt Gonin.

### **Tarifs**

- 100 euros pour les adhérents A.Y.M.P.
- 120 euros pour les non-adhérents.

Formulaire d'Inscription au stage accessible sur le site [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr) ou en première page de ce bulletin.

### **Horaires**

**Le samedi de 14h à 17h30, et le dimanche de 9h30 à 17h** (prévoir un repas pour le dimanche midi que nous partagerons ensemble sur place).

Penser à amener un tapis de pratique, un coussin, et une couverture.