



# Formation en yoga nidra

## Gard 2018

Ecole de Yoga Mathieu  
La Haute Jambière  
35320 Lalleu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

✉ ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

## Formation de Professeur de Yoga Nidra dans le Gard avec Mathieu

**Apprendre, comprendre, créer et transmettre.**

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller.

**Dates :** du dimanche 28 octobre vers 18h00 au samedi 3 novembre 2018 après le repas de midi (5 jours et demi)

**Horaires** 8 h à 22 h avec poses.

### A qui s'adresse la formation ?

Cette formation est réservée aux professeurs de yoga désirant enseigner le yoga nidra.

**Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972 et co-dirige la revue Infos Yoga.

**Le lieu :** Souffle Harmonie à Saint Paulet de Caisson (Gard).

Tous les détails : chambres (de 2 ou +), moyens d'accès (gare de Bollène La croisière) sur <http://annaboulieu.wixsite.com/souffleharmonie> [Nous nous occupons de votre hébergement.](#)

### Nombre de participants

Limité à 16 personnes.

### Contenu du programme

Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques intensives de yoga nidra, échanges.  
Durant le stage chaque pratiquant préparera sa propre séance de yoga nidra.



