



Formation en yoga nidra

Gard 2017

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 pour s'éveiller.

Dates

Du samedi 21 octobre à 17 h au vendredi 27 octobre 2017 à 13 h après le repas (5 jours et demi)

Horaires 8 h à 22 h avec poses.

A qui s'adresse la formation ?

A toute personne désirant enseigner le yoga nidra, apprendre à conduire une séance et à créer ses propres yoga nidra. Un minimum de connaissances et de pratique du yoga est recommandé.

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

Lieu

A Saint Paulet de Caisson (Gard) Nous nous occupons de votre hébergement.

Tous les détails : chambres (de 2 ou +), moyens d'accès sur le site

<http://annaboulieu.wixsite.com/souffleharmonie>

Nombre de participants

Limité à 15 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.



