



# Formation en yoga nidra Paris (Montreuil) décembre 2020

Mathieu  
☎ 02 99 43 17 90  
📱 06 65 27 55 74  
maison.yoga@wanadoo.fr  
www.ecoledeyogamathieu.fr

## Formation de Professeur de Yoga Nidra 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 samedi 26 décembre à 12h au mercredi 30 décembre à 19h  
(5 jours 35 heures)

**Horaires** 12h à 19h.

### À 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. Il est l'auteur du livre « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » Éditions Almora.

**Le lieu :** 20 rue de l'église à Montreuil - Metro Mairie de Montreuil (ligne 9) Bus: 102, 115, 121, 122, 129 et 322 (arrêt Mairie de Montreuil) Parking EFFIA Mairie de Montreuil au 5 bis rue Franklin 93100 Montreuil (situé à 300m)

Ce lieu permet de respecter les mesures barrière dont la distanciation



