



# Formation en yoga nidra

## Gard juillet 2021

Ecole de Yoga Mathieu  
La Haute Jambuère  
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 mardi 20 juillet au soir au lundi 26 juillet à 13h  
(5 jours et demi 35 heures)

**Horaires** 10h à 20h avec pauses.

### À qui s'adresse la formation ?

Cette formation est conçue pour les professeurs de yoga, et futurs professeurs, 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 :** 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 18 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.



