



Yoga  
  
2025

Ecole de Yoga Mathieu  
☎ 02 99 43 17 90  
📠 06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
www.ecoledeyogamathieu.fr

## Week-ends de Yoga à Paris animés par Mathieu

**Lieu :** La Maison du Yoga 68 rue de la Folie Méricourt 75011 Paris  
métro Oberkampf, Parmentier, République.

2025

- samedi et (ou) dimanche 11/12 janvier samedi 14h à 18h dimanche 10h à 13h
- samedi et (ou) dimanche 22/23 mars samedi 14h à 18h dimanche 10h à 13h
- samedi 24 mai **spécial yoga nidra** de 14h à 17h (45 €)
- samedi et (ou) dimanche 28/29 juin samedi 14h à 18h / dimanche 10h à 13h

**Programme :** La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakra respiratoires... Une manière différente d'aborder votre pratique de yoga de l'affiner et de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

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

**Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972

**Niveau :** du débutant au professeur de yoga



KURMA



NIDRA

**Tarif :**

7 heures (samedi et dimanche) = 100 €  
samedi 4 heures = 60 €  
dimanche 3 heures = 45 €  
spécial yoga nidra = 45 €

ॐ Renseignez-vous sur les places disponibles par mail à [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) ou un texto ou téléphonez au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

ॐ Réservez à l'aide du bulletin ci-dessous.



Bulletin à renvoyer à École de Yoga Mathieu 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu (France) accompagné du règlement du stage à l'ordre de EYM.

----- ✂ -----  
PARIS 2025

je m'inscris au stage de (date).....

NOM : Prénom :  
adresse complète si différente de celle de votre chèque :

code postal : Ville :

portable :

Email :

afin d'éviter les erreurs envoyer un mail à [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)

week-end (100€) ou  
 samedi (60 €) ou  dimanche (45 €)  spécial yoga nidra (45 €)

Je verse la totalité du stage à l'ordre d'« EYM » non remboursé en cas de désistement.

je désire une facture

Date : Signature :