



Formation en yoga nidra Vichy juillet 2025

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

Formation de Professeur de Yoga Nidra à Paris avec Mathieu

**Apprendre, comprendre, créer et transmettre.
Formation complète, dense et essentielle.**

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller. Il nous ouvre la porte vers *turiya* l'essentiel.

Dates : du lundi 30 juin à 12h au vendredi 4 juillet 2025 à 19h
(5 jours 35 heures)

Horaires : 12h à 19h.

L'idéal est de prendre un brunch dans la matinée. Prévoyez un encas pour la pose vers 16h.

Le lieu : 133 Avenue de Vichy - 03700 Bellerive sur Allier (face au restaurant Buffalo Grill)

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. Il a formé plus de 300 professeurs de yoga. Il est l'auteur du livre « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » Éditions Almora.

Nombre de participants : 16



