



Formation en yoga nidra

Gard Toussaint 2025

Ecole de Yoga Mathieu

1 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.
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, elle ouvre la porte vers *turiya* l'essentiel.

Dates : du dimanche 26 octobre à partir de 18h au samedi 1er novembre 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. Il a formé plus de 250 professeurs de 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). Ce lieu magnifique est particulièrement propice à cette formation. Tous les détails : chambres doubles, moyens d'accès (gares de Bollène la Croisière ou Pont St Esprit) sur le site de *souffle harmonie*. Nous nous occupons de votre hébergement.

Nombre de participants : 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.



