



# 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



