



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 22/23 mars samedi 14h à 18h dimanche 10h à 13h
- samedi 24 mai **spécial yoga nidra** de 14h à 17h (45 €)
- samedi 21 juin **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

