

Formation en yoga nidra Bretagne avril 2026

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 en Bretagne avec Mathieu

Apprendre, comprendre, créer et transmettre.

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.

Lieu : Abbaye de Saint Jacut-de-la-Mer dans les Côtes-d'Armor.

Dates : du dimanche 12 avril à 18 h au vendredi 17 avril à 17h (vacances zone A et B)

Horaires : 7h40 do in, 8h petit déjeuner, 9h30 nidra, 12h15 déjeuner, 16h nidra, diner 19h

À qui s'adresse la formation ?

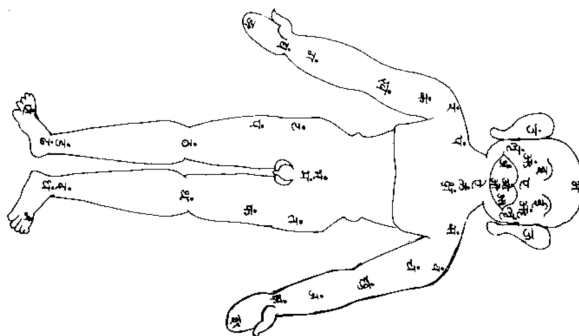
Cette formation est conçue pour les professeurs de yoga et futurs professeurs, désirant enseigner le yoga nidra.

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 des livres « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » et « Barbare en Yoga ».

Nombre de participants : **15**

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.



Coût de la formation = 640 €

Hébergement en pension complète :

- en chambre double : 505,00 €
- en chambre individuelle : 577,00 € (nombre de chambres individuelles limité)
- hébergement extérieur possible avec ou sans repas.

Nous nous occupons des réservations, il vous est possible, en nous prévenant assez tôt, d'arriver la veille ou (et) de repartir le lendemain.

Un acompte de 240 € est demandé pour toute inscription, il est remboursable jusqu'au 1^{er} février 2026 avec une déduction de 20 € pour frais d'inscription. Au-delà du 1^{er} février 2026, l'acompte n'est plus remboursé. Le solde de 400 € est à payer avant la formation. Si vous réglez votre acompte par chèque, celui-ci ne sera encaissé qu'en avril, possibilité de régler par virement (nous contacter).

Pour venir : covoiturage, gare de St Malo + bus BreizhGo 14, voir les autres possibilités sur le site de l'Abbaye.

Certification

Un certificat ayant valeur de diplôme sera remis à l'issue de la formation

Site internet

Vous pourrez figurer gratuitement sur le site des professeurs de yoga nidra de l'EYM, www.ecoledeyogamathieu.fr « formation ».



Bulletin d'Inscription à envoyer accompagné de votre acompte (à l'ordre de l'Ecole de Yoga Mathieu) à :
Ecole de Yoga Mathieu 1 La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)
Des informations complémentaires vous seront envoyés ultérieurement.

----- ✂ -----

NIDRA BRETAGNE 2026 (merci d'écrire lisiblement)

Je m'inscris à la formation en yoga nidra et verse un acompte de 240 € à l'ordre de EYM

☐ chambre double ☐ chambre individuelle ☐ hébergement extérieur

NOM : Prénom :

Date de naissance : / /

Intitulé du chèque s'il n'est pas à votre nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Portable : Courriel :

☐ je désire une facture

Signature : date