



# 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.



