



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 27/28 septembre samedi 14h à 18h / dimanche 10h à 13h
- dimanche 16 novembre **spécial yoga nidra** de 10h à 13h (45 €)
- samedi et (ou) dimanche 29/30 novembre samedi 14h à 18h / dimanche 10h à 13h

2026

- samedi et (ou) dimanche 28/29 mars samedi 14h à 18h / dimanche 10h à 13h
- samedi et (ou) dimanche 30/31 mai samedi 14h à 18h / dimanche 10h à 13h
- samedi et (ou) dimanche 27/28 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

Tarif :

7 heures (samedi et dimanche)	= 100 €
samedi 4 heures	= 60 €
dimanche 3 heures	= 45 €
spécial yoga nidra	= 45 €

ॐ Renseignez-vous sur les places disponibles par mail à ecoleym@orange.fr oavant de vous inscrire.

ॐ Réservation sur HelloAsso, allez sur le site www.ecoledeyogamathieu.fr et cliquez sur le lien HelloAsso (Au moment du paiement, **HelloAsso** vous propose une contribution que vous pouvez diminuer et mettre à zéro en cliquant sur « modifier ma contribution), nous expérimentons cette formule !

