



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.

- samedi 21 mars **spécial yoga nidra** de 14h à 17h (45 €)
- 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

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

ॐ Réserve à l'aide du bulletin ci-dessous.



PARIS 2025/26

NOM : _____ Prénom : _____
 adresse complète si différente de celle de votre chèque : _____

code postal : Ville :

portable :

Email :

afin d'éviter les erreurs envoyer un mail à ecoleym@orange.fr

- ☐ week-end (100€) ou

☐ samedi (60 €) ou ☐ dimanche (45 €) ☐ spécial yoga nidra (45 €)

Je verse la totalité du stage à l'ordre d'« EYM » non remboursé en cas de désistement.

☐ je désire une facture

Date : Signature :