



**Stage de yoga  
juillet 2026  
dans le Gard**

Ecole de Yoga Mathieu  
1 la Haute Jambuère  
35320 Lalleu  
02 99 43 17 90  
06 65 27 55 74  
eymathieu@icloud.com  
www.ecoledeyogamathieu.fr

**Dates :** du mercredi 15, à 18h, au mardi 21 juillet à 13h.

**Co-animation :**

- **Sophie Moissonnier.** Après 20 années consacrées à l'activité industrielle, Sophie a choisi en 2012 de vivre à plein temps sa passion pour le Yoga et de transmettre à son tour le précieux enseignement du yoga de l'énergie, qu'elle a reçu de ses maîtres. Le yoga de l'énergie est un yoga simple, dans la pureté et l'esprit du yoga traditionnel, pour une meilleure connaissance de soi et une utilisation efficiente de tout l'être. « Il n'existe aucune commune mesure entre l'exercice simple, bien exécuté et son efficacité qui peut être considérable » nous dit Roger Clerc le fondateur de ce courant. C'est un yoga accessible à tous quel que soit l'âge, quelle que soit la condition physique, il permet d'affirmer sa sensibilité en "gymnastiquant" sa conscience et nous pousse à l'action juste en tonifiant le corps et en faisant mieux circuler sang et énergie.

- **Mathieu** se contente d'un prénom, fondateur en 1984 de la Maison du Yoga à Paris où il anime toujours des ateliers, rédacteur en chef de la revue InfosYoga de 2001 à 2022 où il écrit toujours l'enseignement principalement le kurma yoga et yoga nidra.

Il est l'auteur de :

- Mandalas sacrés de l'Inde du Sud (éditions Médicis)
- La béatitude de la tortue (éditions Thot)
- Yoga Nidra Dormir pour s'éveiller (éditions Almora)
- Kurma yoga (éditions Almora)
- Un Barbare en Yoga (éditions Almora)
- Contes spirituels du Yoga (éditions l'Harmattan) sortie avril 2026

**Lieu :** Souffle Harmonie à Saint Paulet de Caisson (Gard). Ce lieu magnifique est particulièrement propice à un stage d'été, nourriture soignée vég et non vég, piscine. 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 et venons vous chercher à la gare.

**À qui s'adresse ce stage ? :** tout niveau du débutant au prof de yoga.

**Coût du yoga :** 370 €

Les draps et serviettes sont fournis.

**Nombre de participants : 14 personnes.**

Avant de vous inscrire, vérifiez, par e-mail [eymathieu@icloud.com](mailto:eymathieu@icloud.com), qu'il reste de la place.

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

\_\_\_\_\_

Je m'inscris au stage d'été et verse 370 € à l'ordre de EYM (dont 350 € remboursables jusqu'au 01/05/2026).

NOM : ..... Prénom : .....

Date de naissance :        /        /

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

Adresse complète : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....afin d'éviter les erreurs envoyez 1 mail à [eymathieu@icloud.com](mailto:eymathieu@icloud.com)

Les informations vous parviendront à cette adresse.

Téléphone portable : .....

☐ je désire une facture

Signature :                      date :