



Spécial Yoga Nidra
sur l'eau
à Rennes

Mathieu
02 99 43 17 90
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Atelier de yoga nidra à Rennes animé par Mathieu

Lieu : Péniche la Nouvelle Lune 4 quai d'Ille et Rance (pas loin de la Place de Bretagne)

Dates : samedi 13 juin 2026

Horaire : 14h à 17h

Programme : 2 expériences de yoga nidra traditionnel, entre-coupées d'une explication. Cette pratique d'intériorisation consiste à endormir ce qui n'est pas nous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

Mathieu se contente d'un prénom. Après des études en ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde du yoga et s'intéresse particulièrement à la communauté vaishnava. Initié au yoga nidra traditionnel (yoga du sommeil) et au kurma yoga (yoga de la tortue), il forme régulièrement des professeurs à ces pratiques. En 1984 il fonde la Maison du Yoga à Paris où il anime des ateliers. Il dirige la revue Infos Yoga de 2001 à 2022 et a publié plusieurs livres sur le yoga.

Niveau : du débutant au professeur de yoga

Tarif : 40 €



Bulletin à envoyer à École de Yoga Mathieu, 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné de votre règlement de 40 € par personne à l'ordre de «EYM»
Virement possible, nous demander.

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.



RENNES 13 juin 2026

NOM : _____ Prénom : _____
adresse :

code postal : _____ Ville : _____

tél. : _____ Email : _____

je désire une facture pour ma comptabilité (mettre une ☑)