

Formation en yoga nidra Rennes décembre 2026

École de Yoga Mathieu
☎ 02 99 43 17 90
📱 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Formation de Professeur de Yoga Nidra à Rennes avec Mathieu

**Apprendre, comprendre, créer et transmettre.
Formation complète, dense et essentielle.**

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation consistant à endormir tout ce qui n'est pas nous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

Dates : du samedi 26 décembre à 12 h au mercredi 30 décembre 2023 à 19h
(5 jours 35 heures)

Horaires : 12h à 19h.

Le lieu : La Péniche Nouvelle Lune 4 quai d'Ille et Rance (pas loin de la Place de Bretagne).

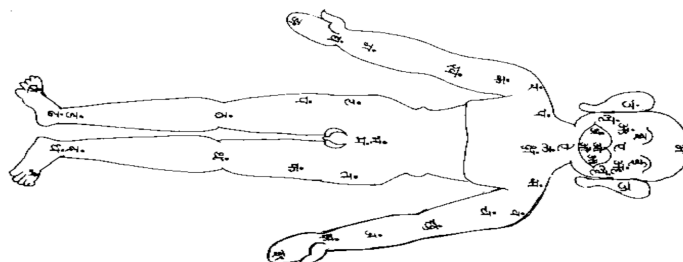
À qui s'adresse la formation ?

Cette formation est conçue pour les professeurs de yoga, et futurs professeurs, désirant enseigner le yoga nidra.

Mathieu se contente d'un prénom. 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 toujours des ateliers. Il dirige la revue Infos Yoga de 2001 à 2022 et y écrit toujours. Il a formé plus de 300 professeurs de Yoga Nidra.

Livres de Mathieu (vendus en librairies) :

- La Béatitude de la Tortue : un voyage dans le kurma yoga, éditions Thot 2016.
- Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel, éditions Almora 2018.
- Kurma Yoga : 31 trésors pour changer votre pratique du yoga, éditions Almora 2021.
- Un Barbare en Yoga éditions Almora 2025.
- Contes Spirituels du Yoga, éditions l'Harmattan 2026



Coût de la formation : 600 €

Un acompte de 200 € est demandé pour toute inscription, cet acompte sera touché en décembre, il est remboursable jusqu'au 1^{er} novembre 2026 avec une déduction de 20 € pour frais d'inscription. Au-delà du 1^{er} novembre 2026, l'acompte n'est plus remboursé. Le solde de 400 € est à payer juste avant la formation.

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.

Nombre de participants : 11

Logements possibles sur Rennes**Certification**

Un certificat ayant valeur de diplôme sera remis à l'issue de la formation

Site internet

Vous pourrez figurer gratuitement sur le site des professeurs de yoga nidra de l'EYM,
www.ecoledeyogamathieu.fr « formation

Vérifiez, par e-mail ecoleym@orange.fr ou au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire, qu'il reste de la place.



Bulletin d'Inscription à envoyer accompagné de votre acompte de 200 € (à l'ordre de EYM) à :
École de Yoga Mathieu, 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu (France)
Des informations complémentaires vous seront envoyés ultérieurement.

----- ✂ -----

Formation nidra Rennes 2026 (merci d'écrire lisiblement)

Je m'inscris à la formation en Yoga Nidra de décembre 2026 et verse l'acompte de 200 €
(dont 180 € remboursables jusqu'au 01/11/2026) à l'ordre de EYM.

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 un mail à ecoleym@orange.fr

Téléphone :

☐ je désire une facture

Signature : date