



**Atelieryoga
à Vichy
samedi 11 juillet 2026
avec Mathieu**

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

Initiez-vous à des formes de yoga différentes

La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » donne à voir les fondements du yoga 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 consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller. Il nous ouvre la porte vers *turiya* l'essentiel.

Dates : samedi 11 juillet 2026

Horaires : 10h à 13h.

Lieu : 133 avenue de Vichy - 03700 Bellerive sur Allier (face au restaurant Buffalo Grill)

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.

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 Amlora 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 l'atelier : 40 €

Vérifiez, par e-mail ecoleym@orange.fr avant de vous inscrire, qu'il reste de la place.

Bulletin d'Inscription à envoyer accompagné de votre paiement de 40 € (à l'ordre de EYM) à :
École de Yoga Mathieu, 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu (France)
Des informations complémentaires vous seront envoyés ultérieurement.

Atelier Vichy 2026 (merci d'écrire lisiblement)

NOM : Prénom :

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

Code postal : Ville :

Téléphone :

Signature : date