



Formation en yoga nidra Vichy juillet 2026

Ecole 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

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

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 : du lundi 6, à midi, au vendredi 10 juillet 2026 à 19h (5 jours 35 heures)

Horaires : 12h à 19h.

L'idéal est de prendre un brunch dans la matinée. Prévoyez un encas pour la pose vers 16h.

Le lieu : 133 Avenue de Vichy - 03700 Bellerive sur Allier (face au restaurant Buffalo Grill)

À qui s'adresse la formation ?

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

Coanimation :

- **Dominique David** enseignante de ha-tha yoga-yoga de l'énergie- à Vichy depuis 1998. Après avoir été formée par MATHIEU en 2008 , j'anime des cours de yoga nidra chaque semaine.
- **Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972. Il a formé plus de 300 professeurs de yoga. Il est l'auteur du livre « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » et « Barbare en yoga aux Éditions Almora.

Nombre de participants : 16



