



Yoga



2026/ 2027

École de Yoga Mathieu

02 99 43 17 90 / 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

Week-ends de Yoga à Paris animés par Mathieu

Lieu : La Maison du Yoga 68 rue de la Folie Méricourt 75011 Paris
Oberkampf, Parmentier, République.

métro métro

Horaires : samedi Spécial Yoga Nidra 10/13h
samedi 14/18h et (ou) dimanche 10/13h

Dates :

- week-end 27/28 février 2027 samedi 14/18h et (ou) dimanche 10/13h
- samedi 22 mai Spécial Yoga Nidra 10/13h
- week-end 22/23 mai samedi 14/18h et (ou) dimanche 10/13h
- samedi 26 juin Spécial Yoga Nidra 10/13h
- week-end 6/7 juin samedi 14/18h et (ou) dimanche 10/13h

Programme : La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue 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 qui consiste à endormir tout 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 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

Tarif : virement possible nous demander

- **10 heures** (mai & juin) samedi 10/13h + 14/18h + dimanche 10/13h = 130 €

- **7 heures** samedi 14/18h & dimanche 10/13h ou samedi 10/13h & 14/18h = 100 €

- **4 heures** samedi 14/18h = 60 €

- **3 heures** samedi Nidra (mai ou juin) 10/13h ou dimanche 10/13h = 45 €

Niveau : du débutant au professeur de yoga

ॐ Renseignez-vous sur les places disponibles par mail à ecoleym@orange.fr ou un texto ou

téléphonez au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

ॐ Réservation à l'aide du bulletin ci-dessous.



Bulletin à renvoyer à École de Yoga Mathieu 1 la Haute Jambuère, 35320 Lalleu (France) accompagné du règlement du stage à l'ordre de EYM.

----- ✂ -----

PARIS 2026/27

je m'inscris au stage de (date & heures)

NOM : Prénom : adresse
complète si différente de celle de votre chèque :

code postal : Ville :

portable : email :

- ☐ mai ou juin nidra + we (130 €)
☐ week-end (100€) ou ☐ samedi (mai ou juin) 10/13h & 14/18h (100€)
☐ samedi (60 €) ou ☐ dimanche 10/13h (45 €) ou

Je verse la totalité du stage à l'ordre d'« EYM » non remboursé en cas de désistement.

☐ je désire une facture

Date : Signature :