

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu
02 99 43 17 90
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.infosyoga.info
www.ecoledeyogamathieu.fr
www.yogarennnes.org

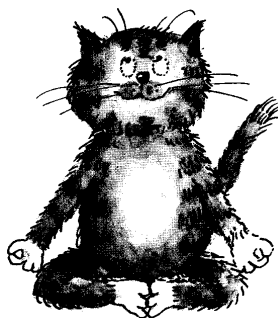
Samedis Yoga à Lalleu avec Mathieu 2018/2019

Lieu : La Haute Jambuère 35320 Lalleu, Lalleu est à 40 km au sud de Rennes en voiture (comptez 40 minutes), à 90 km de Nantes (1 h 10), à 75 km de Laval (1 h).
Co-voiturage possible.

Dates : samedi 10 novembre 2018 et samedi 22 juin 2019

Horaires : de 14 h 15 à 18 h 45

Programme : kurma yoga, pause thé, yoga nidra et assise. (tous niveaux)



Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le kurma yoga et le yoga nidra depuis 1972 et dirige la revue Infos Yoga. Son yoga possède l'avantage d'être accessible à tous, quelques soient votre âge ou vos limites, chacun travaillant à son rythme. Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, est une forme de yoga traditionnelle, simple et révolutionnaire. Le yoga nidra est une relaxation méditative allongée, sans gestes.

- ॐ Tarif : 30 € le samedi.
- ॐ Apportez une couverture, nous avons des tapis.
- ॐ Réservez par téléphone et envoyez le bulletin ci-dessous (nombre de places limité)



Bulletin à renvoyer à Ecole de Yoga Mathieu, La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné d'un acompte de 10 € à l'ordre de EYM. Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

LALLEU 2018

NOM:

Prénom:

adresse :

code postal :

Ville :

tél.:

portable :

Email :

je m'inscris au stage de LALLEU à la date du :.....

je verse un acompte de 10 € à l'ordre d' «EYM» non remboursé en cas de désistement de ma part.

- je désire un reçu (mettre une)
- je recherche une place dans une voiture
- j'ai des places

Date :

Signature :

