

Yoga Rennes

2019 / 2020

Mathieu

☎ 02 99 43 17 90

☎ 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

## Dimanche de Yoga à Rennes animé par Mathieu

Lieu : Centre Ô Cœur de l'être 17 passage des Carmélites - place Hoche  
(Métro : Ste Anne)

Horaire : 14h à 18h

### Dates :

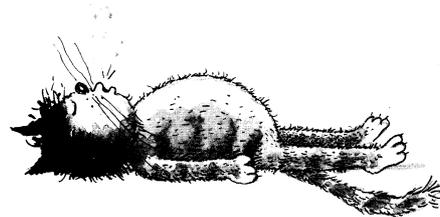
- 15 septembre 2019
- 17 novembre 2019
- 15 décembre 2019
- 12 janvier 2020
- 15 mars 2020
- 17 mai 2020

**Programme** : Postures, kurma yoga, respirations, yoga nidra, assise. Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, aborde de manière originale les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation...) Le kurma yoga n'est pas une autre forme de yoga, mais un ensemble d'éléments pédagogiques permettant d'affiner toute pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir certains aspects de soi pour «s'éveiller». Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.



KURMA YOGA



YOGA NIDRA

**Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972 et dirige la revue Infos Yoga.

**Tarif** : 55 €

**Niveau** : du débutant au professeur de yoga

⇒ Renseignez-vous sur les places disponibles au 02 99 43 17 90 ou au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

⇒ Vous trouverez sur place un tapis de yoga et une couverture pour yoga nidra.

⇒ Réservation à l'aide du bulletin ci-dessous (le nombre de places étant limité).



Bulletin à renvoyer à MATHIEU La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné du paiement du stage à l'ordre de MATHIEU. (1 seul bulletin par we)

-----  
**RENNES**

NOM :

Prénom :

adresse complète :

code postal :

Ville :

tél.:

portable :

Email :

je m'inscris au stage de (date).....

je verse 55 € à l'ordre d' «MATHIEU» non remboursé en cas de désistement.

je désire une facture

Date :

Signature :