

Ecole de Yoga Mathieu  
La Haute Jambuère  
35320 Lalleu  
02 99 43 17 90  
06 65 27 55 74  
[ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)  
[www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)  
[www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)  
[www.yogarennnes.org](http://www.yogarennnes.org)

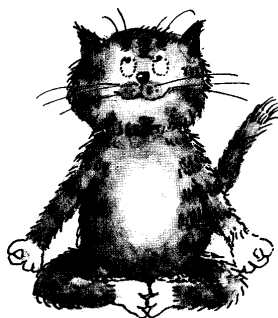
## Samedi Yoga à Lalleu avec Mathieu 2020

**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 14 mars 2020  
samedi 13 juin 2020

**Horaires** : de 14 h 15 à 18 h 45

**Programme** : kurma yoga, pause thé, yoga nidra et assise. (tout niveau)



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, éventuellement un 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 :