****

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.yogarennes.org

2020

Yoga à Lalleu avec Mathieu

**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 :

- dimanche 13 septembre

- samedi 7 novembre

Horaire : de 14 h 15 à 18 h 45

**Programme :** kurma yoga, pause thé, 2 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.

 Tarif : 30 €

Apportez une couverture, éventuellement un tapis.

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 2020

NOM: Prénom:

adresse :

code postal : Ville :

tél.: portable : Email :

je m’inscris au stage de LALLEU à la date du dimanche 13 septembre

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 :