

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

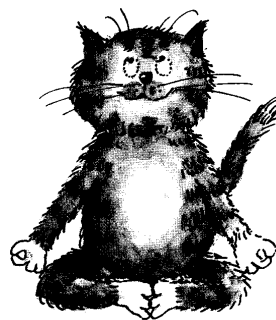
septembre 2021 Yoga à Lalleu avec Mathieu

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 : samedi 11 septembre 2021

Horaire : de 14 h 15 à 18 h

Programme : kurma yoga, pause thé, 2 yoga nidra et assise. (tout niveau)

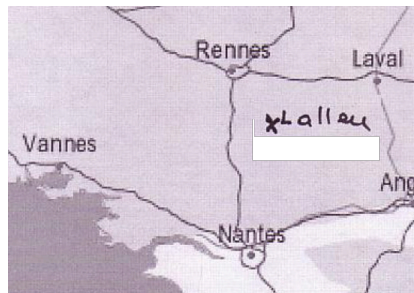


Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le kurma yoga et le yoga nidra depuis 1972 et dirige la revue Infos Yoga. Son yoga possède l'avantage d'être accessible à tous, quelques soient votre âge ou vos limites, chacun travaillant à son rythme. Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, est une forme de yoga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

ॐ Tarif : 40 €

ॐ Apportez une couverture, éventuellement un tapis.

ॐ Réservez par téléphone 06 65 27 55 et envoyez le bulletin ci-dessous (nombre de places limité)



Bulletin à renvoyer à Mathieu, La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné d'un acompte de 20 € à l'ordre de « Mathieu ». Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

LALLEU septembre 2021

NOM:

Prénom:

adresse :

code postal :

Ville :

tél.:

Email :

je m'inscris à l'atelier de LALLEU à la date du samedi 11 septembre 2021
je verse un acompte de 20 € à l'ordre d' «Mathieu» 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 dans ma voiture

Date :

Signature :