

Mathieu
La Haute Jambrière
35320 Lalleu
02 99 43 17 90
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.infosyoga.info
www.ecoledeyogamathieu.fr

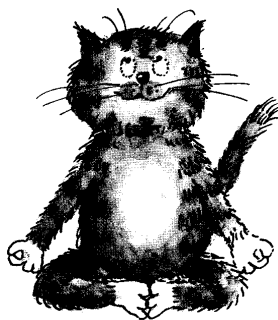
Samedi 17 septembre 2022 Yoga à Lalleu avec Mathieu

Lieu : La Haute Jambrière 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 17 septembre 2022

Horaire : de 14 h 15 à 18 h

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

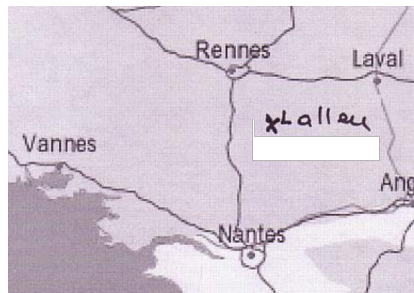


Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le kurma yoga et le yoga nidra depuis 1972 et dirige la revue Infos Yoga. Son yoga possède l'avantage d'être accessible à tous, quelques soient votre âge ou vos limites, chacun travaillant à son rythme. Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, est une forme de yoga 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 email ecoleym@orange.fr 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 17 septembre 2022

NOM: _____ Prénom: _____

adresse : _____

code postal : _____ Ville : _____

tél.: _____ Email : _____

je m'inscris à l'atelier de LALLEU à la date du 17 septembre 2022

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 : _____