



Mathieu
☎ 02 99 43 17 90
📱 06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Week-end de Yoga à Paris animés par Mathieu

Lieu : La Maison du Yoga 68 rue de la Folie Méricourt 75011 Paris
(métro Oberkampf, Parmentier, République).

- samedi et (ou) dimanche 26/27 novembre
- samedi et (ou) dimanche 28/29 janvier
- samedi 25 mars
- dimanche 21 mai Spécial yoga nidra de 10h à 13h (45 €)
- samedi et (ou) dimanche 24/25 juin

Horaire : samedi 14h à 18h / dimanche 10h à 13h

Programme : La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakra respiratoires... Une manière différente d'aborder votre pratique de yoga de l'affiner et de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas nous. 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

Tarif :

7 heures (samedi et dimanche) = 100 €
samedi 4 heures = 60 €
dimanche 3 heures = 45 €

Niveau : du débutant au professeur de yoga

ॐ Renseignez-vous sur les places disponibles au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

ॐ Réservation à l'aide du bulletin ci-dessous.



Bulletin à renvoyer à MATHIEU 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné du règlement du stage à l'ordre de MATHIEU.

----- ✂ -----
PARIS

NOM :

Prénom :

adresse complète :

code postal :

Ville :

portable :

Email :

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

week-end (100 €) ou

sam edi (60 €) ou dimanche (45 €) spécial yoga nidra

Je verse la totalité du stage à l'ordre d' «MATHIEU» non remboursé en cas de désistement.

je désire une facture

Date :

Signature :