



Yoga

2023

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

Week-ends de Yoga à Paris animés par Mathieu

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

- dimanche 21 mai **spécial yoga nidra** de 10h à 13h (45 €) de 10h à 13h
- samedi 17 juin **spécial yoga nidra** de 14h à 17h (45 €) de 14h à 17h
- samedi et (ou) dimanche 24/25 juin 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.

Mathieu se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972

Niveau : du débutant au professeur de yoga



KURMA



NIDRA

Tarif :

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

ॐ Renseignez-vous sur les places disponibles par mail à ecoleym@orange.fr ou un texto ou téléphonez au 06 65 27 55 74 avant de vous inscrire.

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



Bulletin à renvoyer à École de Yoga Mathieu 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu (France) accompagné du règlement du stage à l'ordre de EYM.

----- ✂ -----
PARIS

NOM : Prénom :
adresse complète si différente de celle de votre chèque :

code postal : Ville :

portable :

Email :

afin d'éviter les erreurs envoyer un mail à ecoleym@orange.fr

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

week-end (100€) ou
 samedi (60 €) ou dimanche (45 €) spécial yoga nidra (45 €)

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

je désire une facture

Date : Signature :