

Yoga sur l'eau  
à Rennes

École de Yoga Mathieu

☎ 02 99 43 17 90

📱 06 65 27 55 74

ecoleym@orange.fr

www.ecoledeyogamathieu.fr

samedi 7 octobre 2023 et (ou) samedi 6 avril 2024  
Atelier Yoga à Rennes animé par Mathieu

**Lieu :** Péniche la Nouvelle Lune 4 quai d'Ille et Rance (**pas loin de la Place de Bretagne**)

**Horaire :** 14h à 18h

**Programme :** Kurma yoga et yoga nidra, La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, le 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 vous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil.

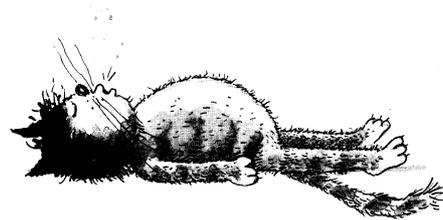
**Niveau :** du débutant au professeur de yoga

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

**Tarif :** 45 €



KURMA YOGA



YOGA NIDRA

- Renseignez-vous sur les places disponibles au [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) avant de vous inscrire.
- Vous trouverez sur place un tapis de yoga, apportez une couverture pour yoga nidra.
- Réservation par voie postale à l'aide du bulletin que vous trouverez sur le site [www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)