

École de Yoga Mathieu
1 La Haute Jambuère
35320 Lalleu
02 99 43 17 90
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
www.ecoledeyogamathieu.fr

Yoga à Lalleu avec Mathieu

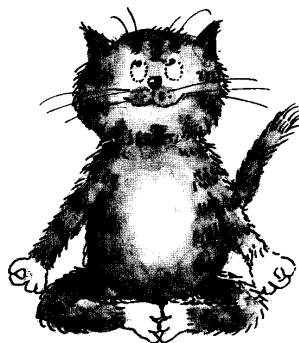
samedi 4 mai et (ou)
samedi 28 septembre 2024

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 4 mai et (ou) samedi 28 septembre 2024

Horaire : de 14 h 15 à 18 h

Programme : kurma yoga, 2 yoga nidra pause thé, et assise (tous niveaux).

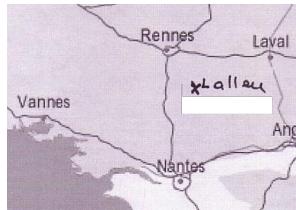


Mathieu se contente d'un prénom. Son yoga, le kurma yoga et le yoga nidra, possède l'avantage d'être accessible à tous, quel que soit votre âge ou vos limites, chacun travaillant à son rythme. Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, est une forme de yoga traditionnelle, simple et révolutionnaire. Le yoga nidra est une relaxation méditative allongée, sans gestes.

ॐ Tarif : 40 €

ॐ Apportez une couverture, il y a des tapis sur place.

ॐ Réservez par email ecoleym@orange.fr et envoyez le bulletin ci-dessous (nombre de places limité)



Bulletin à renvoyer à Ecole de Yoga Mathieu, 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné d'un acompte de 20 € à l'ordre de «EYM». Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

LALLEU

NOM: Prénom:

adresse :

code postal : Ville :

tél.: Email :

je m'inscris à l'atelier de LALLEU à la date

samedi 4 mai 2024

samedi 28 septembre 2024

je verse un acompte de 20 € à l'ordre d' «EYM» non remboursé en cas de désistement de ma part.

je désire un reçu (mettre une ☒)

Date :

Signature :