



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 + Concert de musique karnatique avec Emmanuelle Martin

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.

Programme :

14 h 15 à 18 h : 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, 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.

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

20h : concert de musique karnatique avec Emmanuelle Martin.

Emmanuelle Martin est aujourd'hui une référence en Europe dans le domaine de la musique classique traditionnelle et sacrée du sud de l'Inde, la musique karnatique. Elle s'est consacrée à l'apprentissage de cette musique auprès d'un des plus grands

maitres de cette tradition, Shri T.M Krishna pendant 10 ans à Chennai. Depuis son retour en France en 2014, elle voyage entre l'Inde, l'Europe et les Etats-Unis où elle donne des concerts, transmet cet art et continue sa propre pratique.

Elle animera également une soirée et deux matinées de stage + des cours particuliers à Soulvache. (Informations et inscriptions auprès de Thérèse Le Guernic 02 40 28 85 93)

Apporter si possible un pliant ou un coussin pour vous asseoir.

Pour les participants à l'atelier de yoga et au concert, un repas partagé (chacun amène quelque chose) sera possible entre les deux.

Tarifs :

Yoga seul : 40 €

Concert seul : 20 €

Yoga + concert : 50 €

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 de votre règlement à l'ordre de «EYM». Virement possible.

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

LALLEU 28 sept 2024 (si vous être plusieurs indiquez combien ici =)

NOM :

Prénom:

adresse :

code postal :

Ville :

tél. :

Email :

Je m'inscris à l'atelier de yoga seul. Je règle 40 € à l'ordre de EYM non remboursé en cas de désistement de ma part.

Je m'inscris pour le concert seul. Je règle 20 € à l'ordre de EYM non remboursé en cas de désistement de ma part.

Je m'inscris à l'atelier de yoga et au concert. Je règle 50 € à l'ordre de EYM non remboursé en cas de désistement de ma part.

Je désire un reçu

Date :

Signature :