

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.

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 21 juin 25

NOM: _____ Prénom: _____

adresse : _____

code postal : _____ Ville : _____

tél.: _____ Email : _____

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 : _____