

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

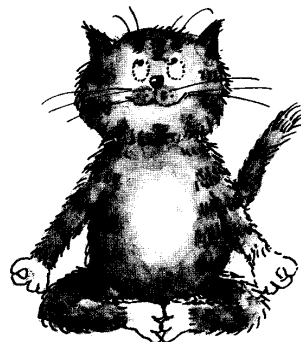
Yoga à Lalleu avec Mathieu

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 14 juin 2025

Horaire : de 14 h 15 à 18 h

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

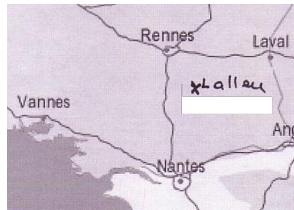


Mathieu se contente d'un prénom. Son yoga, le kurma yoga et le yoga nidra, possède l'avantage d'être accessible à tous, quelques soient votre âge ou vos limites, chacun travaillant à son rythme. Le kurma yoga, ou yoga de la tortue, est une forme de yoga traditionnelle, simple et révolutionnaire. Le yoga 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 14 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 :