



École de Yoga Mathieu  
02 99 43 17 90  
06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
www.ecoledeyogamathieu.fr

## Yoga à Nantes avec Mathieu

samedi 3 mai 2025

**Lieu :** AYOY 10 rue du Loquidy Nantes - quartier St Félix

Tramway ligne 2, arrêt Michelet

Bus lignes 23 et 10, arrêt Michelet

Dates : samedi 3 mai

Horaire : 10 h à 13 h, accueil 9h45

Mathieu se contente d'un prénom. Le kurma yoga et le yoga nidra, possède l'avantage d'être accessible à tous. Le kurma yoga se veut le yoga originel, tous les yogas pratiqués en sont issus. Le kurma yoga permet de mieux comprendre sa propre pratique et de la rendre plus puissante, évidente, précise et efficace.

Le yoga nidra est une pratique d'intériorisation consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller.

Programme : kurma yoga yoga nidra (tous niveaux).



KURMA



NIDRA

Tarif : 35 €

Il y a des tapis et couvertures sur place.



Réservez par email [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) et envoyez le bulletin ci-dessous :

Bulletin à renvoyer à École de Yoga Mathieu, 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné d'un chèque de 20 € (virement possible) à l'ordre de «EYM». Des informations complémentaires vous seront envoyées.



Nantes 2025

NOM:

Prénom:

adresse :

code postal :

Ville :

tél.:

Email :

je désire un reçu (mettre une )

Date :