



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

## Samedi 4 octobre 2025

La Haute Jambuère  
35320 Lalleu

Atelier yoga avec Mathieu

+

Soirée Madhukori-chants Bauls du Bengale

### Programme :

**14 h15 à 18 h : Yoga (tous niveaux), kurma yoga, 2 yoga nidra, pause thé.**

Mathieu se contente d'un prénom. Son yoga, le kurma yoga et le yoga nidra, possède l'avantage d'être accessible à tous, quels que 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.

### **20 h : Concert soirée madhukori avec Jomuna et Nobonito**

Madhu signifie le miel, tout comme les abeilles butinent de fleurs en fleurs afin de récolter le pollen ; dans l'état du Bengale, les Bauls vont chanter de maison en maison, ils reçoivent ce dont ils ont besoin pour vivre et partagent le nectar de leur philosophie. Leurs chants sont porteurs de sagesse et de joie, leurs poésies chantent l'amour et l'ivresse divine. Leur danse imprévisible est une célébration de la vie, l'expression de leur quête d'absolu. Nous avons croisé cette tradition en Inde en 2000 mais c'est seulement en 2012 grâce à notre rencontre avec Parvathy Baul, devenue notre maître, que nous avons alors plongé dans la mystérieuse magie qui habite les Bauls.

Nous jouons les instruments traditionnels Bauls, ektara, duggi, dotara, sarinda, kortal et dubki. Ces chants colorent notre vie et lui donnent la saveur du miel.

Les soirées Madhukori parlent de notre expérience auprès des Bauls et des Fakirs du Bangladesh. Un voyage vers soi à travers les poèmes, les différentes saveurs musicales et la philosophie de cette tradition ancienne de yogis, une rencontre de cœur à cœur.

*Celui qui nage dans l'océan de l'amour a-t-il peur de la mort ?* Lalon Fakir

Un repas partagé fera suite à l'atelier yoga, avant le concert, pour ceux qui le souhaitent.

**Tarif :**

Yoga seul : 40 €

Concert seul : 15 €

Yoga + concert : 50 €

Apportez une couverture, il y a des tapis sur place. Pour le concert, un pliant ou un coussin pour vous asseoir.

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.



Réservez par email [ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr) et envoyez le bulletin ci-dessous (nombre de places limité) à Ecole de Yoga Mathieu, 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu. Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

---

**LALLEU 4 octobre 2025**

NOM : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

je m'inscris à **l'atelier de yoga seul** et verse 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 20 € à l'ordre de EYM (non remboursé en cas de désistement de ma part).

je m'inscris par mail ([ecoleym@orange.fr](mailto:ecoleym@orange.fr)) **pour le concert seul**. Je réglerai 15 € sur place.

je désire un reçu (mettre une )

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

