



Samedi 19 septembre 2026  
Yoga à Lalleu avec Mathieu

**Ecole de Yoga Mathieu**  
**1 la Haute Jambuère**  
**35320 Lalleu**  
02 99 43 17 90  
06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
<http://ecoledeyogamathieu.fr>

Date : samedi 19 septembre 2026 de 14h à 18h.

Lieu : La Haute Jambuère 35320 Lalleu, 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 :

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

Mathieu se contente d'un prénom. Après des études en ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde du yoga et s'intéresse particulièrement à la communauté vaishnava. Initié au yoga nidra traditionnel (yoga du sommeil) et au kurma yoga (yoga de la tortue), il forme régulièrement des professeurs à ces pratiques. En 1984 il fonde la Maison du Yoga à Paris où il anime des ateliers. Il dirige la revue Infos Yoga de 2001 à 2022 et a publié plusieurs livres sur le yoga.

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.

Tarifs : 40 €

Bulletin à envoyer à École de Yoga Mathieu, 1 La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné de votre règlement de 40 € par personne à l'ordre de « EYM »

Virement possible, nous demander

Des informations complémentaires vous seront envoyées ultérieurement.

----- ✂ -----

LALLEU 19 septembre 2026 (si vous être plusieurs, indiquez combien ici = )

NOM : Prénom :

adresse :

code postal : Ville :

tél. : Email :

je désire une facture pour ma comptabilité (mettre une ☒)