

Reprise
mardi
13 septembre

Ecole de Yoga Mathieu

02 99 43 17 90



06 65 27 55 74

 ecoleym@orange.fr

<http://www.infosyoga.info>

<http://www.yogarennnes.org>

Cours de yoga à Rennes 2011/2012

Yoga postural + yoga nidra

avec **Mathieu**

COURS : mardi de 12 h 30 à 13 h 30

à la **MJC Bréquigny** 15 avenue Georges Graff 35200 Rennes (sud ouest)

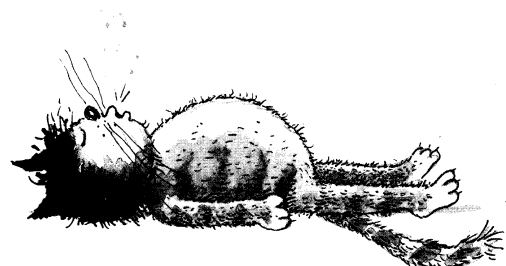
(Si l'entrée de la MJC est fermée, ce qui peut être le cas à 12 h 30, la contourner par la droite et entrer par la cafétéria, la salle est au 1er étage)

Mathieu se contente d'un prénom. Il est né dans le yoga puisque son père était professeur de yoga. Après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis presque 40 ans. Professeur de yoga, il fonde la Maison du Yoga en 1983 à Paris. Il est actuellement rédacteur en chef de la revue Infos Yoga, il anime des stages de yoga un peu partout en France et en Inde.

Son yoga possède l'avantage d'être accessible à tous, quelques soient votre âge ou vos limites, chacun travaillant à son rythme. Le yoga nidra est une relaxation méditative allongée, sans gestes. C'est un travail puissant.



YOGA POSTURAL



YOGA NIDRA

Calendrier des 30 cours

yoga postural

13 sept
27 sept
11 oct
8 nov
22 nov
6 déc
3 janv
17 janv
31 janv
28 fév
13 mars
27 mars
24 avril
22 mai
5 juin

yog nidra

20 sept
4 oct
18 oct
15 nov
29 nov
13 déc
10 janv
24 janv
7 fév
6 mars
20 mars
3 avril
15 mai
29 mai
12 juin

Mathieu sera remplacé aux 2 dates soulignées.

Tenue : confortable (jogging ou juste au corps), se munir pour yoga nidra d'une **couverture** que vous pouvez éventuellement laisser sur place.

Tarif annuel : cotisation «Yoga» + carte d'adhésion MJC

Pour participer à l'activité «yoga», il est nécessaire de prendre une carte d'adhésion à la MJC. Cette carte donne droit au tarif réduit pour les spectacles organisés par les différentes MJC de Rennes.

Cotisation à l'ordre de EYM (Ecole de Yoga Mathieu)

270 € (possibilité de payer en 3 fois, soit 90 € x 3.)

135 € pour ne suivre que les cours de yoga postural ou yoga-nidra

180 € Etudiants, lycéens ou chômeurs (60 € x 3)

Adhésion à l'ordre de la MJC Bréquigny : 21 € (individuel) ou 30 € (famille)

Tarif au cours pour ceux qui viendraient ponctuellement : 15 €

- Vous pouvez commencer en cours d'année vous payez au prorata.
- Cours d'essai possible réservez par téléphone.

