Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu
02 99 43 17 90
06 65 27 55 74
ecoleym@orange.fr
site : www.infosyoga.info

Dimanches de Yoga en Bretagne avec Mathieu
2011 / 2012

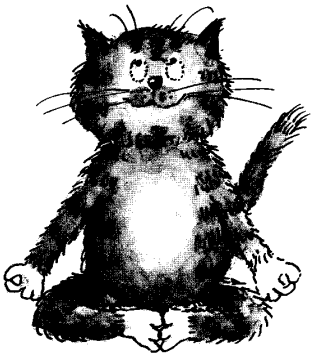
Lieu : La Haute Jambuère 35320 Lalleu, Lalleu est à 45 km au sud de Rennes en voiture (comptez 45 minutes) et à 90 km de Nantes (1 h 10). Co-voiturage possible.

Dates au choix:
- 25 septembre 2011
- 27 novembre
- 22 janvier 2012
- 10 juin

Horaire : de 11 h à 17 h 15

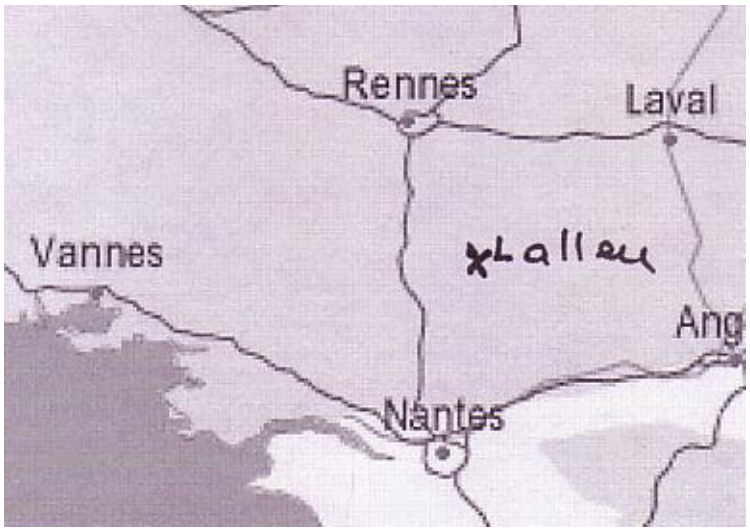
Programme :

11 h 15	pratique postures (kirma et hatha), respirations, yoga nidra,
13 h 30	pique-nique (à apporter)
14 h 30	postures, respirations, yoga nidra, méditation
17 h 15	fin du stage



Mathieu se contente d'un prénom, cela lui suffit amplement. Il est né dans le yoga puisque son père était déjà 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 se spécialise dans des formes de yoga particulières comme le kurma-yoga ou yoga de la tortue et le yoga nidra. Il est actuellement co-rédacteur en chef avec son chat Léo (présent au stage) de la revue Infos Yoga.

- Tarif : 45 euros la journée.
- Apportez une couverture et un pique-nique, vous trouverez sur place des tapis.
- Réservez par téléphone et à l'aide du bulletin ci-dessous (le nombre de places étant limité)



Bulletin à renvoyer à EMY, La Haute Jambuère, 35320 Lalleu accompagné d'un acompte de 15 euros

---

LALLEU

NOM: Prénom:

adresse complète:

code postal : Ville :

tél.: portable : Email :

je m'inscris au stage de LALLEU à la date du :…….

je verse un acompte de 15 euros à l'ordre d' «EYM» non remboursé en cas de désistement de ma part. ☐je désire un reçu ☐ je recherche une place dans une voiture ☐j'ai des places (mettre une ☒)

Date : Signature :