



# Stage d'automne

avec **Cathy Boyer**

27, 28 et 29 octobre 2018  
*Montpellier*

## Approche sensible & intuitive des postures

Ce stage s'adresse aux pratiquants tous niveaux/confirmés.

Un temps privilégié à l'écoute de soi  
dans l'ouverture, la fluidité et la joie  
de l'exploration !

### Voici une belle occasion pour

**approfondir ou adapter** la pratique avec des postures  
nécessitant plus de préparation que dans les cours,  
**vivre** nos postures autrement, en toute confiance,  
liberté et créativité,

**échanger** sur nos élans, nos résistances,  
**se détendre**, récupérer, respirer,  
**accueillir** l'énergie  
et la tranquillité.



**Cathy** enseigne le yoga depuis 30 ans. Elle a créé le centre de yoga Iyengar® de Montpellier et anime des stages tout en proposant des cours particuliers, des suivis personnalisés et des supervisions de professeurs. Son enseignement se distingue par la précision de ses ajustements et l'écoute toute particulière qu'elle accorde aux sensations.

## Déroulement

**9h > 12h** : Pratique posturale.  
**14h30 > 15h30** : Réflexions sur la pratique du matin.  
**15h30 > 17h30** : Ateliers pédagogiques où la relation au corps et à la posture se fera grâce à des préparations particulières, dans une approche sensible et intuitive. Puis récupération, pranayama et méditation.

Ces journées seront aussi composées d'après vos envies et besoins. Je vous invite à envoyer un courriel pour me faire part des postures ou/et des points que vous aimeriez que nous abordions ensemble.

**Inscriptions** : Remplissez le bulletin ci-joint et envoyez-le, ainsi que votre chèque d'acompte à : Cathy Boyer, 11 rue Bayard - 34000 - Montpellier. Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

### Lieu

24 rue de Méric. Quartier de l'Aiguelongue  
34090 Montpellier

### Matériel

En partie disponible sur place.  
Amenez votre bolster, brique et couverture.  
**Repas** : Si vous le souhaitez, apportez votre pique-nique pour le repas de midi.

### Prix du stage

3 jours : **210 €** / 2 jours : **140 €**  
1 journée : **80 €**  
(Réduction possible, si difficulté financière)

### Contact : Cathy Boyer

[mon.mail@cathy-boyer.com](mailto:mon.mail@cathy-boyer.com)

[www.cathy-boyer.com](http://www.cathy-boyer.com)

**06 03 53 60 41**

## Bulletin d'inscription au stage de yoga Iyengar - octobre 2018

Nom et prénom .....

Adresse .....

Tél - Mail .....

Age et profession .....

Nombre d'années de pratique : .....

Nom de votre professeur : .....

Problèmes particuliers à signaler : .....

Je m'inscris pour tout le stage ou pour une journée seulement (Veuillez cocher les cases correspondantes)

Samedi 27 octobre  Dimanche 28 octobre  Lundi 29 octobre

J'aurai besoin d'un reçu  au nom de : .....

Ci joint mon chèque d'acompte de **40 € par journée** à l'ordre de Cathy Boyer  
(non remboursable après le 20 octobre)

Date & signature

