

Yoga Iyengar

avec Cathy Boyer

Stage de Yoga *Osez le souffle de l'instant!*

Samedi 5 janvier 2019
Montpellier

*Et si vous vous accordiez un temps privilégié
à l'écoute de soi en explorant joyusement
de nouvelles pistes ?*

Voici une belle occasion pour

prendre le temps d'habiter pleinement notre corps

se connecter avec tout ce qu'il a à nous offrir

et le plaisir d'être nous,

échanger sur nos élans et nos résistances,

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,

se détendre, récupérer, respirer,

accueillir l'énergie.



Cathy Boyer enseigne le yoga depuis 30 ans et a créé le Centre de Yoga Iyengar de Montpellier. Elle propose à présent des cours particuliers, des suivis personnalisés et de supervisions de professeurs, tout en continuant à animer stages et ateliers. Son enseignement se distingue par la précision de ses ajustements et l'écoute toute particulière qu'elle accorde aux sensations.

Déroulement

9h30 > 12h30 : Pratique posturale. Tous niveaux

Comme **cet atelier sera composé d'après vos envies et besoins**, je vous invite à préciser sur le bulletin d'inscription les postures et /ou les points que vous aimeriez voir aborder.

14h30 > 17h30 : Suite de la pratique, récupération, pranayama et méditation.

Lieu

24, rue de Méric - 34090 MONTPELLIER
C'est une belle salle, calme et accueillante, tout près du parc Méric. Quartier l'Aiguelongue.

Matériel de pratique : Disponible sur place.

Repas : Si vous le souhaitez, apportez votre pique-nique.

Prix du stage

Le nombre de places est limité à 12

A la carte : une journée **80 €**

ou une demi-journée **50 €** (de préférence le matin)

Si le tarif est un frein à votre participation, contactez-moi...

Contact : Cathy Boyer

mon.mail@cathy-boyer.com / www.cathy-boyer.com

06 03 53 60 41

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

Bulletin d'inscription au stage de Yoga du 5 janvier 2019

Nom & prénom Tél Mail

Adresse

Profession Âge

Nombre d'années de pratique : Nom de votre enseignant :

Eventuels problèmes particuliers à signaler :

Quelles sont vos envies, vos besoins, les points que vous aimeriez que nous abordions ensemble ?

Ci-joint mon chèque d'inscription de 50€ à l'ordre de Cathy Boyer
(remboursé si désistement une semaine avant le stage)

Voulez-vous connaître les capacités d'hébergement dans la région ? oui

Désirez-vous être hébergé chez un pratiquant (dans la limite des possibilités) ? oui

J'aurai besoin d'un reçu au nom de :

Date & signature

