



## STAGE de YOGA IYENGAR®

7 & 8 avril 2018

A Carbonne avec CATHY BOYER

*Stage d'exploration de postures avancées*

*Professeurs de yoga et pratiquants confirmés*

Une belle occasion pour...

- approfondir sa pratique, avec des postures nécessitant plus de préparation que dans les cours,
- vivre nos postures autrement, de façon confiante, libre, créative,
- échanger sur nos élans, nos résistances, notre pratique, les adaptations posturales,
- se détendre, récupérer, respirer,
- accueillir l'énergie, l'équilibre et la tranquillité.



*Cathy enseigne le yoga depuis 30 ans, elle a créé le centre de yoga Iyengar® de Montpellier. Elle propose des cours particuliers, des suivis personnalisés et des 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.*

*Cathy vient également d'accompagner pendant 4 ans une compagnie de danse contemporaine.*

<https://cathyboyer.wordpress.com/>

**Samedi 7 et dimanche 8 avril 2018**

(Arrivée à partir de 9h15 pour les inscriptions)

*9h30 - 12h30 Pratique posturale*

*14h30 – 15h30 Réflexion sur la pratique*

*Questions-réponses*

*15h30-17h30 Pratique posturale*



**Tarif journée : 70 euros – Tarif 2 jours : 120 euros**

**Lieu : 4 place des Halles 31390 Carbonne**

**Matériel de pratique : disponible sur place**

**Inscriptions** : Remplissez le coupon joint, et envoyez-le ainsi que votre chèque d'acompte à :

**Dominique Noyès 915 chemin d'Auguères 31430 Le Fousseret**

Inscriptions limitées et prises par ordre d'arrivée.

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

**Renseignements** : Dominique : 06 24 45 40 54 ou [abhyasa.dom@gmail.com](mailto:abhyasa.dom@gmail.com)

**Merci de répondre avant le 20 mars 2017.**

NOM : .....

PRENOM : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tel : .....

Mail : .....

Profession : .....

Etes-vous professeur de yoga : .....

Nom de votre enseignant : .....

Nombre d'années de pratique : .....

Eventuels problèmes particuliers à signaler

.....

.....

.....

.....

.....

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

Ci joint mon chèque d'acompte de 50 euros à l'ordre de Dominique Noyès, non remboursable après le 25 mars 2018.

Date et Signature : .....

.....