

STAGE DE YOGA IYENGAR®

Avec Cathy BOYER

14 et 15 Mars 2020

A Trévoux (25 mn de Lyon)

Une approche sensible des postures.
Un temps privilégié à l'écoute de soi
dans l'ouverture, la fluidité et la joie
de l'exploration !

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



*Cathy enseigne le yoga depuis 30 ans.
Son enseignement se distingue par la précision de
ses ajustements, sa créativité et l'écoute toute
particulière qu'elle accorde aux sensations, aux rythmes et
mouvements internes propres à chaque personne.
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.*

Voici une belle occasion pour :

- prendre le temps d'habiter pleinement notre corps
- se connecter avec tout ce qu'il a à nous offrir
- 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, et accueillir l'énergie

Déroulement du Samedi et du Dimanche :

9h30 -12h30 : Pratique posturale

14h -15h : Réflexion sur la pratique,
questions/ réponses

15h-17h : Postures inversées, Pranayama et
détente

Tarifs: 2 jours : 140 € / 1 journée : 80 €

Le nombre de place est limité à 15. Si le tarif est un frein contactez-nous.

Lieu: Centre Social Louis Aragon - 313 Chemin des Orfèvres -
01600 TREVOUX

Matériel de pratique : Veuillez apporter votre tapis - Si vous avez 1 chaise et 1 bolster merci de les amener.

Inscriptions : Remplissez le bulletin joint, et envoyez-le ainsi que votre chèque d'acompte à l'ordre de Cathy Boyer, à l'adresse mentionnée sur le bulletin. Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

Repas : Veuillez apporter votre pique-nique.

Renseignements auprès de Florence Suaton -

06 19 08 80 60 - florence.suaton@wanadoo.fr - www.liens-vivants.com



BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de répondre avant le 20 février 2020



A remplir et à envoyer à Florence Suaton -
28 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône
accompagné du chèque d'acompte

Je m'inscris au stage de yoga du 14-15 Mars 2020

Nom : Prénom :

Sexe : Né(e) le : Profession :

Adresse complète :

Téléphone:.....

E-mail :

Nombre d'années de pratique de yoga Iyengar:

Avec quel professeur ? :

Problèmes de santé ou particularité :

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

En plus de mon tapis, j'apporte 1 bolster 1 chaise

Je m'inscris :

pour le week-end samedi 14 mars dimanche 15 mars

Je verse un acompte à l'ordre de Cathy Boyer de 40€ par journée non remboursable après le 1^{er} mars.

J'aurai besoin d'un reçu, au nom de :

A Le Signature :.....