



Stage d'été

avec **Cathy Boyer**

18, 19, 20 juillet 2020
Montpellier

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 plus de 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.
15h > 17h : Suite de la pratique / 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.

Lieu

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

Matériel de pratique

Disponible sur place.

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

www.cathy-boyer.com

06 03 53 60 41

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.

Bulletin d'inscription au stage de yoga Iyengar - 18, 19, 20 juillet 2020

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 18 juillet Dimanche 19 juillet Lundi 20 juillet

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 10 juillet)

Date & signature

