



STAGE de YOGA IYENGAR®
10 & 11 mars 2018
A Carbone avec CATHY BOYER

Stage d'approfondissement
Pratiquants de plus de 6 mois

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 10 et dimanche 11 mars 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 Carbone

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 piquenique.

Renseignements : Dominique : 06 24 45 40 54 ou abhyasa.dom@gmail.com

Merci de répondre avant le 20 février 2017.

NOM :

PRENOM :

Adresse :

.....

.....

Tel :

Mail :

Profession :

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 1^{er} mars 2018.

Date et Signature :

.....