



STAGE animé par CATHY BOYER
les 3 et 4 mars 2018

LES PILLES dans le DRÔME PROVENÇALE
au CENTRE DE YOGA DU NYONSAIS

Cathy enseigne le yoga depuis 30 ans et elle a créé LE CENTRE DE YOGA IYENGAR de Montpellier.

Elle propose à présent 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. Ce stage est ouvert à tous pratiquants de yoga avec au moins une année de pratique.



Je suis ravie d'accueillir pour la troisième année ma formatrice avec laquelle j'ai suivi à Montpellier la formation en 2006-2009.

Cathy nous amène dans une découverte nouvelle chaque fois qu'elle vient dans la Drôme. Elle nous montre, par sa belle présence et enseignement, comment on peut avancer en étant à l'écoute de nous-même.

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



Programme du samedi et du dimanche

- **Arrivée à partir de 9h, pas plus tard que 9h15 pour être sur nos tapis à 9h30.**
- **9h30-12h30: Pratique posturale.**
- **12h30-14h30: Pause. Veuillez amener un encas à partager. Les boissons seront offertes.**
- **14h30-15h: Réflexions sur la pratique**
- **15h30-17h: Postures inversées, détente et pranayama**



“La pratique du yoga développe un sens fondamental de la mesure et des proportions. Elle nous ramène à notre propre corps, notre premier instrument, et nous apprenons à en jouer, à en tirer le maximum de résonance et d’harmonie.” BKS IYENGAR

Bulletin d'inscription au week-end des 3 et 4 mars 2018

Nom:.....Prénom:.....

.....

Tél:.....

Adresse mail :.....

Adresse postale.....

.....

.....

Age :..... Profession

Quelle forme de Yoga pratiquez-vous.....

Nb. d'années de pratique : Etes-vous professeur ?.....

Nom de votre professeur.....

Problèmes particuliers :.....

.....

.....

Je m'inscris pour :

2 jours 120€ Samedi 70€..... Dimanche 70€.....

Acompte: 40 euros à l'inscription par chèque à l'ordre de
Association Shiatsu Connection

Le nombre des places est limité à 14. Les inscriptions seront prises
dans l'ordre de leur réception

date et signature.....

Envoyer le bulletin d'inscription et le chèque d'acompte à

Jo TYSON

SHIATSU CONNECTION

48 Grande Rue, 26110 Les Pilles

**Le stage sera construit à partir de vos envies et de vos besoins.
Pour cela , veuillez nous faire parvenir vos demandes par mail ou
par téléphone à**

mon.mail@cathy-boyer.com tel: 06 03 53 60 41

joan.tyson@orange.fr tel: 04 75 26 69 86 / 06 75 79 72 36