

STAGE de YOGA IYENGAR®
Les 2 et 3 décembre 2017 à Pau
avec CATHY BOYER

Voici la proposition d'un temps privilégié à l'écoute de soi et l'occasion de se recentrer en explorant de nouvelles pistes.

Yoga Intensité est heureuse d'accueillir pour un week-end de yoga **Cathy BOYER**, qui enseigne le yoga depuis 30 ans et 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.



Une belle occasion ... d'approfondir votre pratique, avec des postures nécessitant plus de préparation que dans les cours

- *de vivre les postures autrement en toute confiance et fluidité, en stimulant votre créativité*
- *de trouver des adaptations pour un meilleur équilibre*
- *d'échanger sur vos élans et vos résistances, respirer, récupérer*
- *d'accueillir l'énergie et la tranquillité*
- *de vous détendre.*

Comme ces journées seront composées d'après vos besoins et vos envies, je vous invite à m'envoyer un mail où vous préciserez les postures et / ou les points que vous aimeriez voir aborder : mon.mail@cathy-boyer.com; <https://cathyboyer.wordpress.com/>.

Le stage est ouvert aux pratiquants de yoga Iyengar tous niveaux.

Programme des journées :

samedi :

9h : accueil et règlement des inscriptions

9h30 - 12h30 : pratique posturale

13h - 14h30 : pause déjeuner

14h30 - 17h30 : questions/réponses + atelier.

dimanche :

9h30 - 12h30 : pratique posturale

13h - 14h30 : pause déjeuner

14h30 - 17h30 : questions réponses + atelier.

Tarifs : 2 jours : 120 euros / 1 journée : 65 euros / 1 demi-journée : 35 euros

Lieu : 4, rue Rauski – 64 000 PAU entre place Verdun et parc des Expositions.

Matériel de pratique : si vous en avez la possibilité, apportez votre propre matériel. Pour ceux qui n'en ont pas, matériel disponible sur place

Repas : possibilité de pique-niquer au 14 rue du Mohédan à Pau

Inscriptions et renseignements : envoyez le coupon joint et votre acompte à Sylvie PIN-RUIZ, Yoga Intensité, 14 rue du Mohédan 64000 PAU. Tél 06 17 46 24 63. ou yoga.intensite@gmail.com.

**Bulletin d'inscription au stage de YOGA IYENGAR
avec Cathy BOYER à PAU
Les 2 et 3 décembre 2017**

NOM : **PRENOM** :

Adresse :

.....

Tél : **Mail** :

Age : Profession :

Nombre d'années de pratique : Etes-vous professeur ?

Nom de votre enseignant :

Eventuels problèmes particuliers à signaler :

.....

.....

Je m'inscris. Veuillez cocher la ou les cases correspondantes à votre choix :

Samedi 2 décembre matin

Samedi 2 décembre après-midi

Dimanche 3 décembre matin

Dimanche 3 décembre après-midi

J'ai besoin d'un reçu au nom de :

Ci-joint un **chèque d'acompte** de 40 euros pour les 2 jours, de 20 euros pour une journée, de 10 euros pour une demi-journée, à l'ordre de Yoga Intensité (non remboursable dans la semaine avant le stage).

Voulez-vous connaître les capacités d'hébergement dans la région ?

Date et Signature :