



Yoga Iyengar

Stage d'été avec Cathy Boyer

11, 12 & 13 août 2018
Montpellier

Approche sensible & intuitive des postures

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 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.
15h30 > 17h30 : Ateliers pédagogiques où la relation au corps et à la posture se fera grâce à des préparations particulières, dans une approche sensible et intuitive. Puis 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

Studio Ôm sweet Ôm
42 av. Xavier de Ricard (quartier les Aubes)
34000 Montpellier

Matériel

En partie disponible sur place. Amenez votre bolster, brique et couverture.

Repas : Si vous le souhaitez, apportez votre pique-nique pour le repas de midi.

Prix du stage

3 jours : **210 €** / 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 - août 2018

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 11 Août Dimanche 12 Août Lundi 13 Août

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 2 août)

Date & signature

