



Yoga Iyengar

Stage d'été avec Cathy Boyer Introduction et approfondissement du yoga Iyengar à Montpellier

21 et 22 juillet 2018

Débutants / Tous niveaux

Avez-vous envie de découvrir le yoga
ou d'approfondir vos bases ?

Si vous pratiquez une autre forme de yoga,
êtes-vous curieux d'expérimenter cette approche ?

Ce stage est organisé sous le signe
de l'exploration intérieure !

Voici une belle occasion pour

prendre le temps d'habiter pleinement notre corps
se connecter avec tout ce qu'il a à nous offrir
et le plaisir d'être nous,

échanger sur nos élans et nos résistances,

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,

se détendre, récupérer, respirer,
accueillir l'énergie, la joie
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, les variantes d'une posture, créativité et yoga, 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

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 Introduction au yoga Iyengar 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 21 juillet Dimanche 22 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 14 juillet)

Date & signature

