



# Yoga

Iyengar 2020

avec Cathy Boyer

## Stage de Yoga

*Osez le souffle de l'instant!*

**Samedi 27 & Dimanche 28 Juin**

*Saint-Michel l'Observatoire près de Forcalquier /  
Alpes de Haute Provence*

*Et si vous vous accordiez un temps privilégié  
à l'écoute de soi en explorant joyeusement  
de nouvelles pistes ?*

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.







**Cathy Boyer** enseigne le yoga depuis plus de 30 ans et a créé le Centre de Yoga Iyengar de Montpellier. Elle propose à présent des cours particuliers, des suivis personnalisés et de 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.

## Déroulement

**9h30 > 12h30** : Pratique posturale.  
**14h30 > 15h30** : Questions/réponses.  
**15h30 > 17h30** : Suite de la pratique posturale, récupération, pranayama et méditation.

### Stage tous niveaux

Comme **cet atelier sera composé d'après vos envies et besoins**, je vous invite à envoyer un courriel pour faire part à Cathy des postures ou/et des points que vous aimeriez que nous abordions ensemble :  
**mon.mail@cathy-boyer.com**  
**www.cathy-boyer.com**  
**06 03 53 60 41**

### Lieu

**Dojo - Salle Barnier à Saint-Michel l'Observatoire** (derrière la mairie) **04870** / à 15 km de Forcalquier  
**Repas** : Si vous le souhaitez, apportez votre pique-nique.

### Prix du stage

Deux jours : **140 €** / Une journée **80 €**  
 ou une demi-journée **50 €**  
 Si le tarif est un frein à votre participation, contactez-nous. Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

### Matériel de pratique

Veuillez amener votre matériel et nous indiquer ce dont vous disposez pour que nous puissions compléter.

**Contact : Marc Petazzoni**  
**au 06 45 26 62 55/ 04 13 37 04 32**  
**petazzoni@laposte.net**

**Inscriptions** : Envoyer avec le bulletin d'inscription à Marc Petazzoni  
 La Promenade - 04300 PIERRERUE - Chèque à l'ordre de Cathy Boyer.

## Bulletin d'inscription au stage de Yoga des 27 & 28 juin 2020

Nom & prénom ..... Tél ..... Mail .....

Adresse .....

Profession ..... Âge .....

Nombre d'années de pratique : ..... Nom de votre enseignant : .....

Eventuels problèmes particuliers à signaler : .....

Quelles sont vos envies, vos besoins, les points que vous aimeriez que nous abordions ensemble ?  
 .....  
 .....

**Je m'inscris** : Pour les 2 jours  Pour la demi-journée : matinée  après-midi  (Cocher aussi le jour)  
 Pour 1 journée : sam.  dim.

**Ci-joint mon chèque d'inscription de 50€ à l'ordre de Cathy Boyer**  
 (remboursé si désistement une semaine avant le stage)

Voulez-vous connaître les capacités d'hébergement dans la région ? oui   
 Désirez-vous être hébergé chez un pratiquant (dans la limite des possibilités) ? oui   
 J'aurai besoin d'un reçu au nom de :

Date & signature

