

# Yoga

## Iyengar

avec Cathy Boyer

## Stage de Yoga

*Osez le souffle de l'instant!*

**Samedi 7 mars 2020**

**Montpellier**

*Et si vous vous accordiez un temps privilégié à l'écoute de soi en explorant joyusement 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 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.

## Dérroulement

**9h30 > 12h30 : Pratique posturale.**

**Tous niveaux**

**14h30 > 15h30 :** Réflexion sur la pratique du matin.

**15h30 > 17h30 :** Suite de la pratique posturale, récupération, pranayama et méditation.

Comme **cet atelier sera composé 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

**24, rue de Méric - 34090 MONTPELLIER**

C'est une belle salle, calme et accueillante, tout près du parc Méric. Quartier l'Aiguelongue.

**Matériel** de pratique : Disponible sur place.

**Repas :** Si vous le souhaitez, apportez votre pique-nique.

### Prix du stage

Le nombre de places est limité à 12

La journée **80 €** ou une demi-journée **50 €**

Si le tarif est un frein à votre participation, contactez-moi...

**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'inscription à Cathy Boyer, 11 rue Bayard - 34000 - Montpellier. Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

## Bulletin d'inscription au stage de Yoga du 7 mars 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 la journée  Pour la demi-journée : matinée  après-midi

**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

