

## *Pour se rendre au Val de l'Hort*

### En venant de NIMES ou MONTPELLIER :

3,5 km avant Anduze, vous traversez le lieu-dit La Madeleine.

1 km plus loin, laissez sur votre droite le camping du Bel été et prenez la première à droite, juste avant de passer sous un pont.

50 m plus loin, au niveau du panneau de limitation 30 km/h, prenez à gauche, vous êtes arrivés au Val de l'Hort.

### En venant d'ALES :

A l'entrée d'Anduze, au rond-point, prendre la troisième sortie (itinéraire poids-lourds).

Traversez le Gardon, au croisement allez tout droit (suivre direction Super U)

Au deuxième croisement, prenez à gauche direction parking, passez devant le Gymnase.

Continuez tout droit, laissez sur votre droite le Super U.

A l'endroit où la route principale tourne à angle droit à droite, prenez la petite route en face, qui longe le Gardon (chemin du Luxembourg).

Au bout, d'1 km, après un dos d'âne, tournez à droite avant de rejoindre la grande route, vous êtes arrivés au Val de l'Hort.

### En venant de St JEAN DU GARD :

A l'entrée d'Anduze, traversez le Gardon (direction Alès).

Au rond-point, prenez la première sortie (itinéraire pour poids-lourds) puis suivez l'itinéraire « En venant d'Alès ».



ETHIC-ETAPES VAL DE L'HORT  
1050 chemin Bas  
30140 Anduze  
Tél: 04 66 61 61 06  
Site web: [www.cis-anduze.com](http://www.cis-anduze.com)



## **L'Institut Français de Yoga Méditerranée (IFYM)**

organise un week-end pour les professeurs et  
élèves en formation

**avec Cathy BOYER**

Sur le thème :

***Osez les supports  
saison 2***

**Les 23 et 24 janvier 2021**

**Au Val de l'Hort  
Près d'ANDUZE (Gard)**

Pour la deuxième fois, l'IFYM organise, pour les professeurs et élèves en formation, un week-end avec, comme intervenante, **Cathy BOYER**.



Cathy Boyer est professeur de yoga, formatrice et coach depuis une trentaine d'années sur Montpellier. Son enseignement se distingue par la précision de ses ajustements et l'attention toute particulière qu'elle accorde aux sensations. Elle propose à présent des stages, des supervisions de professeurs, des cours particuliers et des suivis personnalisés d'artistes, de sportifs et autres professionnels de santé. Elle vient d'accompagner pendant quatre ans une compagnie de danse

contemporaine. Travailler avec des publics différents est l'occasion de belles expériences! Certains de ces stages sont à double entrée, co-animés avec des thérapeutes spécialisés en rebirth, kinésiologie, constellations familiales ou énergétique.

## Thème de ce week-end: osez les supports

*C'est avec grand plaisir que j'accepte cette invitation de l'IFYM, d'autant plus que reste vibrant le souvenir d'une formation Viniyoga animée par François Lorin, à laquelle j'ai participé il y a déjà quelques années.*

*Ce stage sera construit à partir des différentes séries de postures pour expérimenter l'usage des supports proposé dans le yoga Iyengar : briques, sangles, couvertures etc.*

*Nous aborderons une ou deux séries par demi-journée: postures debout et assises, flexions avant ou arrière, torsions et inversées.*

*En début d'après-midi, les pratiques seront suivies d'un temps consacré aux questions / réponses, et d'échanges sur les ressentis.*

*La dernière demi-journée répondra à vos besoins, envies ou attentes spécifiques.*

### **Quels sont les objectifs?**

**- vous permettre de repartir avec des exemples concrets pour varier la présentation des postures à l'aide des supports.**

**- vous donner des précisions sur le pourquoi des supports.**

**- vous montrer que l'utilisation de supports est une façon d'aller encore plus au cœur de la posture et pas uniquement de la faciliter !**

*Les exercices corporels sont là pour développer le pressentiment de tranquillité, permettre un éveil des énergies subtiles et de l'intuition.*

*Il s'agit donc grâce à l'écoute de la sensorialité, de vibrer avec les courants profonds de l'existence.*

Cathy Boyer

### Dates et horaires

Samedi 23 janvier - accueil à 9h30 et début des ateliers à 10h.

Dimanche 24 janvier de 9h à 17h.

### Coût

Pour les professeurs et élèves en formation adhérant à l'IFYM, forfait de 80€ comprenant l'hébergement, la nourriture et la salle. Les frais d'enseignement sont pris en charge par l'IFYM.

Pour les autres professeurs ou élèves en formation non adhérents à l'IFYM, forfait de 160€, comprenant l'hébergement, la nourriture, la salle et les frais d'enseignement.

### Repas

Tous les repas sont fournis et seront végétariens.

### Inscription et règlement

Nombre d'inscrits : 20 à 25 personnes au maximum.

Réservé aux professeurs et élèves en formation.

### Date limite d'inscription le 8 janvier 2021

A l'aide du bulletin ci-joint, en versant 80 euros à l'inscription.

Libeller le chèque à l'ordre de l'IFYM. Pas de remboursement en cas de désistement après le 9 janvier 2021.

Le solde éventuel sera à régler (espèces ou chèque) le 23 janvier 2021.

### Contact

Marie Christine CALAIS : 04 67 81 35 92 ou 06 86 15 68 42

mc.calais@wanadoo.fr

### -----Bulletin d'inscription-----

à renvoyer à : Marie Christine Calais, 1 bis rue Villeneuve - 30440 - SUMENE

NOM, Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E mail : .....

Je m'inscris au stage «osez les supports» des 23 et 24 janvier 2021 et verse 80 euros à l'ordre de l'IFYM

Je suis enseignant(e) IFYM  Je suis élève en formation IFYM

Autre

Régime (sur ordonnance médicale) : .....

Je souhaite un reçu au nom de : .....

Je n'autorise pas l'IFYM à utiliser mon image pour les éventuelles publications concernant ce stage, sur le site de l'IFYM ou sur le journal Regard

Fait à ..... le ..... Signature :