



Yoga
Iyengar

Stage de Yoga

avec **Cathy Boyer**

*Osez le souffle
de l'instant !*

21, 22 & 23 Août 2021
Montpellier



Voici une belle occasion

pour **approfondir** la pratique avec des postures nécessitant plus de préparation que dans les cours,

vivre les 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 plus de 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
14h > 15h : Questions/réponses
16h > 17h : Suite de la pratique posturale, récupération, pranayama et méditation

Stage **tous niveaux**.

Comme **ces ateliers seront composés de 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

Près du parc Méric - 34090 MONTPELLIER
 Quartier de l'Aiguelongue
 C'est une belle salle, calme et accueillante,

Matériel

de pratique : Disponible sur place ou si vous le souhaitez, amenez le vôtre.

Repas

: Apportez votre pique-nique.

Prix du stage

3 jours : **210€** / 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 de Yoga des 21,22 & 23 Août 2021

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 3 jours Pour 1 journée : sam. dim. lun.

Pour la demi-journée : matinée après-midi (Cocher aussi le jour)

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