

Bonjour à tous-tes .

En ces temps si particuliers, l'arrivée bien engagée du Printemps nous redonne bon espoir de nous retrouver et de pratiquer *ensemble* en *présentiel* !

L'association *Sadhana* est heureuse d'organiser ( si les mesures sanitaires le permettent)

Un stage de Yoga Iyengar , tous niveaux, avec *Cathy Boyer*  
« *Osez le souffle de l'instant* »

**le week-end du 12 et 13 Juin 2021 à Malbosc  
(07140) Réservez la date !**

C'est avec plaisir que nous accueillons cette professeur-e de haut niveau venir nous enseigner chez nous, dans nos belles montagnes !

Le stage se déroulera sur *un ou deux jours au choix* , avec une pratique posturale le matin, une pause déjeuner, un temps d'échange sur les postures étudiées et une pratique plus méditative et restauratrice l'après midi .

*Cathy Boyer* à 30 ans de professorat Iyengar. Elle a crée le centre de Yoga Iyengar de Montpellier en 1988. Elle a beaucoup pratiqué en Inde à Pune. Elle a aussi coaché pendant de nombreuses années des danseurs professionnels. Elle a une approche à la fois précise, structurelle, spirituelle et douce de notre belle pratique .

Si voulez découvrir son parcours voici le lien de son site

[Cathy Boyer / Yoga Iyengar®](#)

## Détails techniques et pratiques pour le stage :

### Horaires

de 9h à 12h: pratique posturale

de 12h à 14h : pause repas partagé tiré du sac

de 14h à 15h: questions /réponses sur la pratique du matin

de 15h à 17h: suite de la pratique, postures de récupération inversées, pranayama

**Tarifs** : 50€ pour 1 journée

90€ pour le week end complet

et 10€ d'adhésion à l'association Sadhana, valable 1 an, pour pouvoir bénéficier de l'assurance.

**Nous vous enverrons un mail d'inscription en ligne .**

**Si vous n'êtes pas dans le mailing merci de nous envoyer votre contact à [yoga.sadhana.asso@gmail.com](mailto:yoga.sadhana.asso@gmail.com)**

**ou de joindre Myriam au 06 09 01 26 98 .**

**Un acompte de 30 € validera votre inscription.**

Cet acompte devra être adressé à

SADHANA - 133 rue du Mûrier - Hameau de Malbosquet -  
07140 MALBOSC

*« 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 de la tranquillité »*

*Cathy Boyer*

