

Yoga Iyengar

TRANSVERSALITÉS Yoga & Toucher

avec

Cathy Boyer
et **Corine Berntrop**

7 & 8 Août 2021
Montpellier



Corine et Cathy vous proposent un week-end d'exploration et d'approfondissement des postures de yoga grâce à des préparations enrichies par différentes techniques : utilisation de supports, auto massage, massage Thai et Acroyoga. Un moment à la fois ludique, de partage et de bien-être! Pratique et atelier tout d'abord axés sur le complexe de l'épaule et sur la nuque, puis sur la mobilité et stabilité du bassin et des hanches.

Ces journées auront une coloration participative.
Prêts et prêtes pour cette nouvelle aventure ?
Nous nous réjouissons
de vous accueillir !



Cathy enseigne le yoga depuis plus de 30 ans. Elle a créé le centre de yoga lyengar® 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.



Corine a été initiée au yoga, enfant, aux Pays-Bas. Elle rencontre le Yoga lyengar en 1996, et continue à évoluer sur cette voie. Inspirée et formée par Cathy Boyer, elle obtient son certificat en 2003 et enseigne depuis. Sa pratique de masseur kinésithérapeute se nourrit aussi de l'ostéothai, une rencontre entre le massage thai et l'ostéopathie, et en 2019 elle obtient le diplôme du premier niveau d'enseignant à Acroyoga International.

Déroulement

9h > 12h : Pratique posturale
14h > 17h : Atelier

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.

Contacts

Cathy Boyer
mon.mail@cathy-boyer.com
www.cathy-boyer.com
06 03 53 60 41

Corine Berntrop
corineberntrop@yahoo.com
06 49 59 48 90

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.

Lieu

Près du parc Méric - 34090 MONTPELLIER
Quartier de l'Aiguelongue
C'est une belle salle, calme et accueillante.
Nombre de places limitées à 10.

Matériel

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

Repas

: Apportez votre pique-nique.

Prix du stage

Deux jours : **150 €** / Une journée **80 €**
ou une demi-journée **50 €**
(Réduction possible, si difficulté financière)

Bulletin d'inscription au stage de Yoga des 7 & 8 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 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

