



Yoga  
Iyengar

# Stage de Yoga

avec **Cathy Boyer**

*Osez le souffle  
de l'instant !*

**15 & 16 Janvier 2022**

**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

**9h30 > 12h30** : Pratique posturale  
**14h30 > 15h30** : Questions/réponses  
**15h30 > 17h30** : Suite de la pratique posturale, récupération, pranayama et méditation

Stage **tous niveaux**.

Comme **cet atelier sera composé 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

**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 ou si vous le souhaitez, amenez le vôtre.

**Repas** : Apportez votre pique-nique.

## Prix du stage

Le week-end **140 €**, une journée **80 €**  
 ou une demi-journée **50 €**

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

Le nombre de places est limité à 10.

**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 **15&16 janvier 2022**

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 1 journée : sam.  dim.

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**