

STAGE de YOGA IYENGAR®
2 et 3 avril 2022
À Plaisance du Touch (ouest de Toulouse)
CATHY BOYER

L'association ATYI de Plaisance et l'association ZAO de L'Isle Jourdain sont heureuses d'accueillir CATHY BOYER pour un week-end de yoga.



Cathy qui enseigne le yoga depuis plus de 30 ans a créé le centre de yoga Iyengar de Montpellier. Elle propose à présent des cours particuliers, des suivis personnalisés et des supervisions de professeurs, tout en continuant à animer stages et ateliers.

Le stage est ouvert aux pratiquants étant au moins en 2ème année de pratique de yoga Iyengar

Samedi 2 avril (arrivée à partir de 9h00)	Dimanche 3 avril (arrivée à partir de 9h15)
9h30 - 12h30: Pratique posturale 14h00 – 15h00 : Remémoration de la pratique du matin* et Questions/réponses 15h00-17h00: Suite de la Pratique posturale, inversées	9h30-12h30: Pratique posturale 14h00-15h00 : Remémoration de la pratique du matin* et Questions/réponses 15h00 -17h00: Pratique de récupération / Pranayama

*** Remémoration et Questions/réponses:**

En groupes puis ensemble, nous reconstituerons la séquence du matin, et Cathy donnera des explications sur l'enchaînement pour que vous puissiez le pratiquer chez vous.

Lieu: Salle de Yoga : 3 bd Victor Hugo 31830 Plaisance du Touch

Matériel de pratique : Veuillez apporter votre matériel (3 couvertures, 2 briques, 1 ou 2 sangles, 1 tapis antidérapant, une chaise si vous en avez une)

Bulletin d'inscription au week-end des 2 et 3 avril 2022

Nom:.....**Prénom:**.....

Tél:.....**Mail:**.....

Adresse :.....

Age :..... **Profession :**.....

Nb. d'années de pratique :**Etes-vous professeur ?**.....

Nom de votre professeur :.....

Problèmes particuliers :.....

Quelles sont vos envies, vos besoins et les points que vous aimeriez que nous abordions ensemble?.....

Apporterez vous votre chaise ? oui non

Je m'inscris pour :

2 jours 135€ Samedi 70€ Dimanche 70€

Pour un seul jour, inscrivez-vous de préférence le samedi

Acompte: 50 euros à l'inscription par chèque à l'ordre de **ATYI**

A envoyer à : ATYI - Marielle Amodei 7 Impasse du Maine 31830 Plaisance du Touch

Renseignements: 06 89 13 23 93 atyi@laposte.net