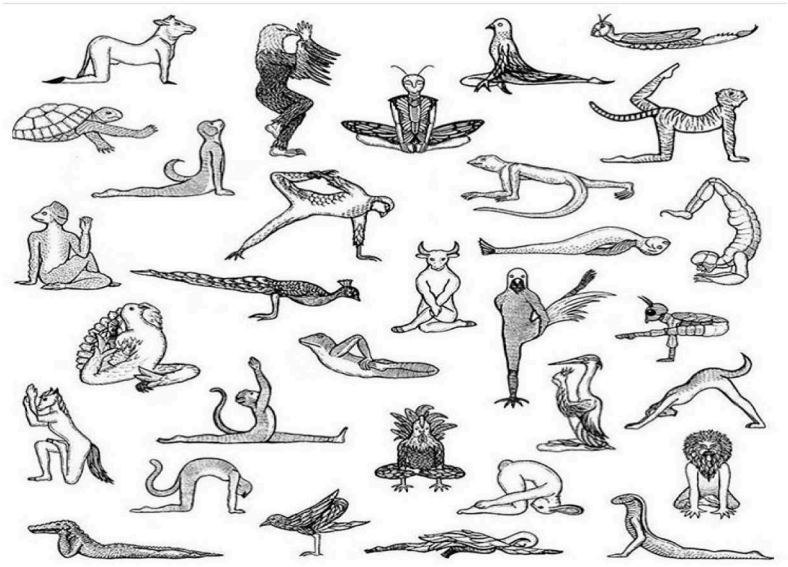

Bonjour à tous-tes
Le printemps est bien là ,
Les projets fleurissent et l'association **Sadhana** a l'immense plaisir de vous confirmer la venue de

Cathy Boyer à ***Malbosc*** en Ardèche **07140**
Le week end du ***7 et 8 Mai***
pour un stage de **Yoga *Iyengar* :*"Osez le souffle de l'instant"*** !

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

Pour l'inscription :
veuillez nous contacter à yoga.sadhana.asso@gmail.com nous vous enverrons l'inscription en ligne
Un acompte de 30 € par chèque validera votre inscription.
Il est à adresser à SADHANA - 133 rue du Mûrier - Hameau de Malbosquet - 07140 MALBOSC

Possibilité de loger chez l'habitant