



Stage de Yoga Iyengar® animé par Cathy BOYER

19 et 20 novembre 2022 à La Buisse (38)



L'ASSOCIATION SHANTI a le plaisir de vous proposer deux journées de stage avec Cathy Boyer, une belle occasion pour faire évoluer votre pratique avec le regard d'un professeur de niveau senior.

Professeur de Yoga Iyengar à Montpellier, Cathy Boyer a animé des formations d'enseignants et propose actuellement des stages, des cours particuliers et des supervisions aux professeurs. Elle a fait de nombreux séjours en Inde, auprès de B.K.S Iyengar et ses enfants Geeta et Prashant.

Allez visiter le site www.yoga-la-buisse.com

! **LIEU** Salle Souris Verte des Ecoles, 3800 La Buisse

! **PROGRAMME**

Samedi

Niveau 1 an de pratique régulière, autonomie en Sarvangasana

9h30-12h30 Pratique posturale

14h30-15h30 Réexion sur la pratique du mat

15h30-17h30 Pratique posturale et pranayama

Dimanche

Niveau 2 ans minimum de pratique régulière, autonomie en Sirsasana et Sarvangasana

9h-12h: Pratique posturale

14h-17h: Pratique posturale et pranayama

Afin que ce stage se construise avec vous, merci de préciser sur le bulletin vos besoins et préférences pour les pratiques posturales.

Matériel: chacun apporte son tapis (bolster le cas échéant), le matériel complémentaire est sur place.

Prix: 2 journées = 140 € / 1 journée = 80 €

Acompte à l'inscription : 40 €

! **REPAS** apportez une collation légère qui pourra être prise sur place. Des boissons chaudes seront à votre disposition.

! **INSCRIPTIONS** Elles sont prises selon l'ordre d'arrivée. Merci de répondre avant le 25 octobre. L'acompte sera conservé en cas d'annulation de votre part après le 5 novembre 2022.

!
Pour tout renseignement

vous pouvez contacter Claire Arthus-Champon au 06 52 64 94 82 ou ass.shanti@free.fr



Bulle d'inscription au week-end de YOGA YENGAR® avec Cathy Boyer à La Buisse, 19-20 novembre 2022

Merci d'envoyer votre inscription avant le 25 octobre

NOM PRENOM TEL MAIL Nb années de pratique Nom de votre enseignant Problèmes particuliers à signaler	Je m'inscris : Samedi 19 novembre Dimanche 20 novembre J'aurai besoin d'un reçu au nom de:
Quels sont vos besoins et préférences pour les pratiques posturales ?	

Désirez-vous être hébergé chez un pratiquant (dans la limite des possibilités)

Pouvez-vous éventuellement héberger un pratiquant samedi soir

Inscription à envoyer à :

Association SHANTI, 252 route de Monteuil, 38500 La Buisse / ou sur ass.shanti@free.fr

Je règle l'acompte de 40 € (non remboursable après le 5 novembre 2022) :

- par chèque à l'ordre de Association Shan
- par virement bancaire (le RIB de l'association vous sera adressé par mail)

Je participe à ce stage sous mon entière responsabilité.

Date :/...../..... Signature :