



Stage yoga Iyengar

Artetyoga.net

*1er et 2 avril 2023
A Rodez*



| Cathy
Boyer

Osez le
souffle de
l'instant!

contact: Patricia
0621865506

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.

Stage de Yoga



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

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 nous**

Lieu

Art et yoga

5 rue l'Abbée Bessou à Rodez

Stage tous niveaux

**Pour le repas : possibilité d'apporter votre
pique-nique**

**renseignements complémentaires sur le
site de Cathy:
cathy-boyer.com**

**contact: Patricia 0621865506
patricia.girardrodez@gmail.com**

Bulletin d'inscription

Stage Cathy Boyer



Nom & prénom

Tél

Mail

Adresse

Profession:

Âge:

Nombre d'années de pratique :

Nom de votre enseignant :

Éventuels problèmes particuliers à signaler :

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

Ci-joint mon chèque d'inscription de 50€ à l'ordre de Aubrac Yoga Émoi
(remboursé si désistement une semaine avant le stage)

- Je m'inscris : Pour les 2 jours
 - Pour 1 journée : sam dim.
 - Pour la demi-journée: matinée après-midi
- (Cocher aussi le jour)

Date & signature

A retourner à Patricia Girard
5 rue l'Abbé Bessou 1200 rodez
0621865506
patricia.girardrodez@gmail.com