

Samedi 14 et dimanche 15 octobre 2023
Stage de yoga Iyengar avec Cathy Boyer

OSEZ LE SOUFFLE DE L'INSTANT !

Voici une belle occasion pour approfondir la pratique avec des postures nécessitant plus de préparation que dans les cours hebdomadaires; pour **vivre** les postures autrement, en toute confiance, liberté et créativité; pour **échanger** sur nos élans, nos résistances; pour **se détendre**, récupérer, respirer, et également pour **accueillir** l'énergie et la tranquillité.



!! Ce stage sera composé selon vos envies et besoins !!

Vous êtes invités à envoyer un courriel à Cathy pour lui faire part des postures ou/et des points que vous aimeriez aborder ensemble:

mon.mail@cathy-boyer.com

Horaires:

Samedi et dimanche matin: 9h00 à 12h00 pratique posturale
Samedi et dimanche après-midi: 14h00 à 15h00 Question/ Réponses
15h00 à 17h00 pratique posturale

Anahata- école de yoga Iyengar, chez Catrina, 14 rue de la Poterie, 1203 Genève
Inscriptions par courriel à catrina.ganzoni@gmail.com

Prix:

Le weekend entier: CHF 230.--
Une journée: CHF 120.--
La demie journée: CHF 70.--

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 .(www.cathy-boyer.com)