



***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.***

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**

LIEU

**STUDIO ART ET YOGA
5 RUE L'ABBÉE BESSOU À RODEZ
STAGE DE YOGA TOUS NIVEAUX
POUR LE REPAS : POSSIBILITÉ D'APPORTER VOTRE
PIQUE- NIQUE**

PRIX DU STAGE

**LE WEEK-END 140 €, UNE JOURNÉE 80 €
OU UNE DEMI-JOURNÉE 50 €
SI LE TARIF EST UN FREIN À VOTRE PARTICIPATION ,**

**Renseignements complémentaires sur le
site de Cathy:**

cathy-boyer.com

contactez nous

contact: Patricia 0621865506

patricia.girardrodez@gmail.com