



Yoga  
Iyengar

# Stage de Yoga

avec **Cathy Boyer**

*Osez le souffle  
de l'instant !*

**16 & 17 décembre 2023  
Montpellier**



**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
- 16h30 > 17h30** : Suite de la pratique posturale, récupération, pranayama et méditation

Stage **tous niveaux**.

Comme **cet atelier sera composé vos envies et besoins**,  
je vous invite à envoyer un courriel  
pour me faire part des postures  
ou/et des points que vous aimeriez  
que nous abordions ensemble.

## Lieu

**Rue de Méric - 34090 MONTPELLIER**

C'est une belle salle, calme et accueillante,  
tout près du parc Méric. Quartier l'Aiguelongue.

**Matériel** de pratique : Disponible sur place  
ou si vous le souhaitez, amenez le vôtre.

**Repas** : Apportez votre pique-nique.

## Prix du stage

Le week-end **160 €**, une journée **90 €**  
ou une demi-journée **60 €**

Si le tarif est un frein à votre participation,  
contactez-moi...

Le nombre de places est limité à 10.

**Contact : Cathy Boyer**  
**mon.mail@cathy-boyer.com**  
**www.cathy-boyer.com**  
**06 03 53 60 41**

**Inscriptions** : Remplissez le bulletin ci-joint et envoyez-le, ainsi que votre chèque d'acompte à :  
Cathy Boyer, 11 rue Bayard - 34000 - Montpellier. Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

## Bulletin d'inscription au stage de Yoga des **16 & 17 décembre 2023**

Nom & prénom ..... Tél ..... Mail .....

Adresse .....

Profession ..... Âge .....

Nombre d'années de pratique : ..... Nom de votre enseignant : .....

Eventuels problèmes particuliers à signaler : .....

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

Je m'inscris pour : **Les 2 jours**  **Samedi** ..... matin  après-midi   
**Dimanche** ..... matin  après-midi

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

Voulez-vous connaître les capacités d'hébergement dans la région ? oui

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

J'aurai besoin d'un reçu au nom de :

**Date & signature**

