



*Je suis exercice répété
Mille fois transpiré
Effort élastique
Je défie les spirales du temps
Je dis oui, tout est possible
Je suis le corps honoré.*

Cathy

« Osez le souffle de l'instant ! » avec Cathy Boyer

les 6 et 7 avril 2024 à Aix-les-Bains

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.

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

Cathy Boyer est professeur de Yoga Iyengar, basée à Montpellier, et enseigne depuis plus de 30 ans. Elle anime des stages tout public, tous niveaux et toutes pratiques confondues ! Tout en proposant des cours particuliers, des suivis personnalisés et des supervisions de professeurs, son approche se distingue par la précision des ajustements et l'écoute toute particulière qu'elle accorde aux sensations.

www.cathy-boyer.com



Lieu et horaires :

Salle de l'école de danse Mambo Rock, 10 Rue du Dr Jean Paillot, 73100 Aix-les-Bains

9h-12h Pratique matinale

12h-14h Pause déjeuner

14h-15h Questions réponses

15h-17h Pratique d'après-midi récupération, pranayama, méditation

Tarifs

Adhérents AYA :

- Une journée 50 €
- Week-end entier : 90 €

Non-adhérents AYA :

- Une journée 80 €
- Week-end entier : 140 €

Si vous ne pouvez venir que sur une journée, il est préférable de choisir le samedi, sinon vous êtes les bienvenus aussi le dimanche.

Inscriptions prises par ordre d'arrivée, avec priorité aux inscriptions pour le week-end entier.

Renseignements

ashtanga.yoga.aix@gmail.com : indiquer en titre « Stage Cathy Boyer »

Inscription

Remplir le coupon ci-dessous et l'envoyer accompagné d'un chèque de 50 € d'arrhes à l'ordre de Cathy Boyer (remboursé si désistement 2 semaines avant le stage) :

Jarek Przeczewski 710, Route des Gaime 74540 Héry-sur-Alby jprzecz@gmail.com / 06 82 17 63 26

.....
Inscription au stage de yoga avec Cathy Boyer les 6 et 7 avril 2024

Nom et Prénom : _____ Forme de yoga et nombre d'années de pratique : _____

Adresse et contact (tel/mail) : _____ Profession : _____ Age : _____

Éventuels problèmes particuliers à signaler : _____

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

Je m'inscris pour : * une journée : samedi ou dimanche * le week-end entier

Date et signature