

Samedi 22 et dimanche 23 juin 2024

Stage de yoga Iyengar avec Cathy Boyer

**OSEZ LE SOUFFLE DE L'INSTANT
&
APPRENEZ À ÉLABORER UNE SÉQUENCE DE PRATIQUE SELON
VOS BESOINS**

Pour ce stage, Cathy nous propose de nous accompagner dans l'approfondissement de notre pratique du yoga à travers des pratiques guidées et à travers l'apprentissage de l'écriture d'une séquence de pratique, adaptée à nos besoins du moment.



Samedi et dimanche matin

OSEZ LE SOUFFLE DE L'INSTANT

9h30 à 12h30 Pratique posturale avec Cathy.

Le samedi après-midi

14h00 à 17h00/ 17h30

APPRENEZ À ÉLABORER UNE SÉQUENCE DE PRATIQUE SELON VOS BESOINS

- En petit groupe vous conviendrez d'un thème que vous aimeriez approfondir et vous élaborerez ensemble et avec la supervision de Cathy votre enchaînement de postures (une séquence qui dure entre 20 et 40 minutes).

Nous terminerons l'après-midi avec des postures inversées et de détente.

Le dimanche après-midi

14h00 à 17h00/ 17h30

Suite: **APPRENEZ À ÉLABORER UNE SÉQUENCE DE PRATIQUE SELON VOS BESOINS**

- Après avoir peaufiné votre séquence élaborée le samedi, chaque groupe présentera à l'ensemble des participants du stage le thème abordé et l'enchaînement postural correspondant.
- Chaque participant-e repartira du stage avec toutes les séquences proposées afin de pouvoir les utiliser pour sa pratique personnelle à la maison.

Nous terminerons l'après-midi avec des postures inversées et de détente.

Informations pratiques :

OSEZ LE SOUFFLE DE L'INSTANT & APPRENEZ À ÉLABORER UNE SÉQUENCE DE PRATIQUE SELON VOS BESOINS

Horaires:

Les horaires pouvant varier, merci de ne rien prévoir pendant les pauses de midi ou avant 18h30 les deux jours de stage.

Samedi et dimanche matin: 9h30 à 12h30 pratique posturale

Samedi et dimanche après-midi: 14h00 à 17h00/ 17h30

Lieu:

Anahata - école de yoga Iyengar, chez Catrina, 14 rue de la Poterie, 1203 Genève

Prix et paiement en espèce le premier jour du stage:

Le weekend entier: CHF 230.—

Une journée: CHF 120.--

La demi-journée: CHF 70.— (uniquement le samedi ou dimanche matin)

La préférence sera donnée aux personnes qui s'inscrivent pour le stage entier.

A propos de Cathy:

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

Renseignements et Inscription:

Catrina Ganzoni

e-mail : catrina.ganzoni@gmail.com

Tel.: 079 777 07 57