



# 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,  
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.*

## Stage de Yoga à Saint Ambroix

Samedi 23 novembre de 14h30/18h  
Tarif 40€ (20€ pour les adhérents à l'association)

Dimanche 24 novembre de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h30  
Tarif 80€ (40€ pour les adhérents à l'association)

Tarif pour le week-end 120€ (60€ pour les adhérents à l'association)

Contacts : Sandrine au 06.41.89.08.81 / Anny au 06.03.95.11.61