



YOGA IYENGAR

Cathy Boyer

OSEZ LE SOUFFLE DE L'INSTANT !

VIVRE LES POSTURES AUTREMENT



18-19 et 20 janvier

2024

chez Estelle Yoga

ROUEN



Inscription et infos :
estelleyoga@live.fr - 06 71 11 50 40
estelleyoga.fr et cathy-boyer.com

Lieu :
chez Estelle Yoga,
29-31 route de Darnétal 76000
ROUEN

Stage tous niveaux

TARIFS :

Week-end : 160 €

Une journée : 90 €

Lundi

Atelier kinésioyoga : 15€



Cathy enseigne depuis plus de 30 ans le yoga. 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 des ajustements et l'écoute particulière qu'elle accorde aux sensations.

Déroulé des 2 jours de stage :

- 9h30-12h30 : pratique posturale
- 14h30-15h30 : questions/réponses
- 16h30-17h30 : suite pratique

Atelier kinésioyoga lundi 20 :

- 12h-14h : 8 max.
- 18h30-20h30 : 8 max.

Animé par Cathy et Estelle

Comment déterminer pour chacun et chacune d'entre vous, "la" posture du moment! Cet atelier étant composé de vos envies et de vos besoins, nous vous invitons à envoyer par email les points que vous aimeriez aborder.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Années de pratique :

Eventuels problèmes de santé ? :

Quels sont vos besoins, vos envies pour ce stage ?

Je m'inscris pour les deux jours :

Je m'inscris pour 1 journée, laquelle :

Je m'inscris pour l'atelier kinésioyoga, horaire :

Envoyez ce bulletin d'inscription à

estelleyoga@live.fr et un acompte de 50 €

(chèques ou espèces).