

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

24 & 25 mai 2025

Pour ce stage hors des murs, partons dans la vallée de l'Agly au pied des châteaux Cathares

à **Caldera, Caudiès-de-Fenouillèdes**

2h15 de Montpellier avant Perpignan, direction Foix.



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

- **9h > 12h** : Pratique posturale
- 14h > 15h** : Questions/réponses
- 15h > 17h** : 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 Caudiès-de-Fenouillèdes - 66220

Site de Caldera : www.caldera-gite.fr

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

Prix du stage

Le week-end **160€**, une journée **90€**

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

Hébergement et Repas

Différentes possibilités s'offrent à vous :

Hébergement en chambre triple, double ou simple, avec salle de bain privée ou partagée + 4 repas et 2 collations : entre 176€ et 226€.

Pour 1 journée seulement, le repas de midi est à 22€
Arrivée conseillée le vendredi soir.

Pour organiser votre hébergement et vos repas, contactez directement Malika Zelewitz au 06 79 77 11 98

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 24 & 25 mai 2025

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 ?

Si vous prenez un chambre à plusieurs , avec qui voulez vous partager ?

Je m'inscris pour : Les 2 jours Samedi Dimanche

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

J'aurai besoin d'un reçu au nom de :

Date & signature

