



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
10-11-12 juillet 2026
Montpellier



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.

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 **10-11-12 juillet 2026**

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 ?

Je m'inscris pour :

Les 3 jours

Vendredi matin après-midi
Samedi matin après-midi
Dimanche matin après-midi

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

Voulez-vous connaître les capacités d'hébergement dans la région ? oui

Désirez-vous être hébergé chez un pratiquant (dans la limite des possibilités) ? oui

J'aurai besoin d'un reçu au nom de :

Date & signature

