



avec **Cathy Boyer**

<https://cathy-boyer.com>

Cathy Boyer enseigne depuis 30 ans, elle a créé le centre de yoga Iyengar de Montpellier, elle anime des stages et supervise les professeurs, son enseignement des asanas intègre l'écoute sensorielle, les demandes et besoins des pratiquants, pour des ajustements personnalisés.

Osez le souffle de l'instant !



Pratique posturale samedi et dimanche, un temps question-réponse dimanche après-midi, avant de reprendre la pratique, puis un temps de récupération et pranayama, s'adresse à tous niveaux.

Stage de Yoga à Saint Ambroix

Samedi 9 mai 2026 de 14h30/18h

Tarif 40€ (20€ pour les adhérents à l'association)

Dimanche 10 mai 2026 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 : Christine au 06.73.23.85.95 / Anny au 06.03.95.11.61