

Transversalités

# Yoga & Eveil de la Conscience

Cathy Boyer & Catherine Pourquoi

les 14, 15, 16 août 2026  
Montpellier

L'Éveil de la Conscience permet d'envisager la vie sous un autre angle. Tout devient fluide, connecté directement à la Vie. La joie et le calme s'installent au quotidien !

La pratique du yoga est un chemin vers la connaissance de Soi qui peut amener à cet éveil de la Conscience. Et au cœur de la pratique, les chakras nous invitent à visiter ces espaces où le physique et le subtil se rejoignent dans l'Unité. C'est le lieu d'accueil des émotions. Lorsqu'elles sont libérées, la Vie peut se manifester dans toutes ses dimensions.

Ce stage de 3 jours est une invitation à découvrir la possibilité d'une ouverture à votre vraie nature, celle qui ne meurt pas. Nous vous proposons d'entrer dans le mystère de Sat Chit Ananda : Être Conscience Félicité !

Pour ce voyage, il n'est pas nécessaire d'avoir une longue pratique du yoga et/ou de la méditation. Ce qui importe, c'est l'intention avec laquelle vous l'entrez. Curiosité, esprit ludique, Présence et joie d'être sont au programme.

Nous explorerons des asanas (postures) alignées avec les principaux chakras, des méditations de la Présence et des pratiques d'éveil de l'attention consciente. L'éveil de la conscience amène la liberté de l'esprit, des émotions et du corps.

Il ne tient qu'à vous de rejoindre l'aventure !

## Déroulement

De 9h30 à 17h30

Ce stage s'adresse aux pratiquants débutants et de niveau général

Comme il y a une progression dans le stage, la participation à 1 seule journée n'est idéalement possible que le vendredi. Pour 2 jours, c'est possible vendredi et samedi, ou samedi et dimanche. Dans tous les cas, venir uniquement le dimanche n'est pas possible sauf pour une personne qui pratique le yoga et la méditation depuis longtemps.

## Lieu

Rue de Méric - Quartier Aiguelongue - Montpellier

## Matériel

sur place, mais vous pouvez amener le vôtre si vous le désirez

## Prix

3 jours **240€** / 2 jours **160€** / 1 jour **90€**

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

Le nombre des places est limité à **10**

Prenez vos maillots de bain car nos hôtes mettent leur piscine à disposition.



*Cathy Boyer*

Professeure de Yoga depuis 35 ans. Elle a été formée par BKS Iyengar et explore depuis de nombreuses années les passerelles entre la pratique du yoga et le chemin intérieur.

[www.cathy-boyer.com](http://www.cathy-boyer.com)  
[mon.mail@cathy-boyer.com](mailto:mon.mail@cathy-boyer.com)  
**06 03 53 60 41**



*Catherine Pourquier*

Autrice au Editions Jouvence de plusieurs ouvrages sur la pleine Conscience et la Présence. L'éveil de la Conscience est au cœur de son expérience de vie depuis 30 ans.

[catherine.pourquier@gmail.com](mailto:catherine.pourquier@gmail.com)  
[editions-jouvence.com/auteurs/pourquier-catherine](http://editions-jouvence.com/auteurs/pourquier-catherine)  
**06 28 37 47 49**

Inscriptions auprès de Cathy Boyer

## Bulletin d'inscription au stage de Yoga des 14,15,16 août 2026

Nom & prénom ..... Tél ..... Mail .....

Adresse .....

Profession ..... Âge .....

Nombre d'années de pratique de **Yoga** : ..... 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  Samedi  Dimanche

Avez-vous besoin d'un hébergement ? Jeudi  Vendredi  Samedi  Dimanche

Ci-joint mon chèque d'inscription de 50€ à l'ordre Cathy Boyer - 11 rue Bayard - 34000 Montpellier (remboursé si désistement une semaine avant le stage)

J'aurai besoin d'un reçu au nom de :

Date & signature

