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

23-24 janvier 2027

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

- **9h30 > 12h30** : Pratique posturale
  14h30 > 15h30 : Questions/réponses
  16h30 > 17h30 : 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

Rue de Méric - 34090 MONTPELLIER
C'est une belle salle, calme et accueillante, tout près du parc Méric. Quartier l'Aiguelongue.

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

Repas : Apportez votre pique-nique.

Prix du stage

Le week-end **160** €, une journée **90** €
Si le tarif est un frein à votre participation, contactez-moi...
Le nombre de places est limité à 10.

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 **23 & 24 janvier 2027**

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 2 jours** ◯

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

Yoga Iyengar