



STAGE de YOGA IYENGAR®
12 et 13 MARS 2016
A Chateauneuf de Galaure (Drôme)
avec CATHY BOYER



Un temps privilégié, à l'écoute de soi, dans l'ouverture, la fluidité et la joie de l'exploration.

Une belle occasion pour...

- ✚ approfondir sa pratique, avec des postures nécessitant plus de préparation que dans les cours,
- ✚ vivre nos postures autrement, de façon confiante, libre, créative, parfois en musique,
- ✚ échanger sur nos élans, nos résistances, notre pratique, les adaptations posturales,...
- ✚ se détendre, récupérer, respirer.Accueillir l'énergie, l'équilibre et la tranquillité.



Cathy enseigne le yoga depuis 30 ans
elle a créé le centre de yoga Iyengar® de Montpellier.
Elle propose des cours particuliers, des suivis personnalisés
et des supervisions de professeurs,
tout en continuant à animer stages et ateliers.
Son enseignement se distingue par la précision de ses ajustements et l'écoute
toute particulière qu'elle accorde aux sensations.

<https://cathyboyer.wordpress.com/>

Samedi 12 Mars 2016

(arrivée à partir de 9h pour les inscriptions)

9h30 12h30 Pratique posturale
14h30 15h30 Réflexion sur la pratique
15h30 17h30 Mouvement créatif dans le yoga

Dimanche 13 Mars 2016

(arrivée à partir de 8h30 pour les inscriptions)

9h00 12h00 Pratique posturale
14h00 15h00 Réflexion sur la pratique
15h00 17h00 Récupération et pranayama

Tarifs :

2 jours : 120 euros

1 journée : 70 euros



Lieu : Gymnase de Chateauneuf de Galaure (26390), en face du camping, à côté de l'école maternelle, à la sortie du village vers l'ouest, direction Saint Vallier

Matériel de pratique : disponible sur place, votre tapis est aussi le bienvenu.

Inscriptions : Remplissez le coupon joint, et envoyez le ainsi que votre chèque d'acompte, à Yoga Harmonie, H. Artaud, 14 route des Poteries, 26390 Hauterives. Inscriptions prises par ordre d'arrivée.

Repas : Si vous le souhaitez, apportez votre pique nique.

Renseignements: Hélène Artaud : 06 22 69 31 00

lnartaud@orange.fr





**Bulletin d'inscription au week-end de YOGA IYENGAR
avec Cathy BOYER à Chateauneuf de Galaure
Samedi 12 et dimanche 13 mars 2016**

Merci de répondre avant le 1^{er} mars.

NOM :

PRENOM :

Adresse:.....

.....

Tel :

Mail :

Nombre d'années de pratique :

Nom de votre enseignant :



Eventuels problèmes particuliers à signaler :

.....

.....

.....

Je m'inscris pour tout le week end ou pour une journée seulement. Dans ce cas, pour vous sentir plus à l'aise, privilégier le samedi. (Merci de cocher les cases correspondantes)

Samedi 12 Mars

Dimanche 13 Mars

J'aurai besoin d'un reçu au nom de :

Ci joint mon chèque d'acompte de 30 euros à l'ordre de Yoga Harmonie, non remboursable après le 1^{er} mars.

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

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

Bulletin de participation à envoyer à :

**Association Yoga Harmonie
Hélène Artaud 14 route des poteries, 26390 Hauterive**



Date et Signature :