



La MJC de la Galaure et l'association Yoga Harmonie vous proposent :

**STAGE de YOGA IYENGAR®**  
**A Chateauneuf de Galaure (Drôme)**  
**20 et 21 Janvier 2018**



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

✚ **Explorer** de façon créative des adaptations posturales personnalisées

✚ **Echanger** sur notre pratique, accompagner nos élans, apprivoiser nos résistances

✚ **Se détendre**, récupérer, respirer



Cathy Boyer est notre invitée. Elle enseigne le yoga depuis 30 ans et 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 accordée aux sensations.

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



**Samedi 20 Janvier 2018**

(arrivée à partir de 9h)

9h30 - 12h30 Pratique posturale  
14h30 - 16h30 Réflexion sur la pratique et adaptations personnalisées  
16h30 - 17h30 Détente et récupération

**Dimanche 21 Janvier 2018**

(arrivée à partir de 9h)

9h30 - 12h30 Pratique posturale  
14h30 - 16h30 Réflexion sur la pratique et adaptations personnalisées  
16h30 - 17h30 Souffle, 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 l'ordre de MJC de la Galaure, à l'adresse suivante :

Hélène 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

Inartaud@orange.fr





**Bulletin d'inscription au week-end de YOGA IYENGAR  
avec Cathy BOYER à Chateauneuf de Galaure  
Samedi 20 et dimanche 21 Janvier 2018**

**Merci de répondre avant le 1<sup>er</sup> Janvier.**

**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 20 Janvier**

**Dimanche 21 Janvier**

**Tout le week-end**

J'aurais besoin d'un reçu  au nom de : .....

Ci joint mon chèque d'acompte de 30 euros à l'ordre de MJC de la Galaure, non remboursable après le 1<sup>er</sup> janvier.

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 :**



**Hélène Artaud 14 route des poteries, 26390 Hauterives**

**Date et Signature :** .....