6

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

STAGE de YOGA IYENGAR®

A Chateauneuf de Galaure (Drôme)

18 et 19 Mai 2019

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

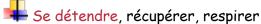
Une belle occasion pour...



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





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 18 Mai 2019

(arrivée à partir de 9h)

9h30 - 12h30 Pratique posturale

14h30 - 15h30 Réflexion sur la pratique et

adaptations personnalisées

15h30 - 17h30 Détente et récupération

Dimanche 19 Mai 2019

(arrivée à partir de 9h)

9h30 - 12h30 Pratique posturale

14h30 - 15h30 Réflexion sur la pratique et

adaptations personnalisées

15h30 - 17h30 Souffle, Pranayama

Tarifs: 2 jours : 120 euros / 1 journée : 70 euros / $\frac{1}{2}$ journée : 35 euros

Lieu: Le Gymnase de Chateauneuf de Galaure (26330) est 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 Yoga et Harmonie, à : Hélène Artaud, 14 route des Poteries, 26390 Hauterives. Inscriptions prises par ordre d'arrivée. Site internet :

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

Renseignements auprès d'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 18 et dimanche 19 Mai 2019

Merci de répondre avant le 1er Mai.

NOM :	PRENOM :	
Adresse:		
Profession	Age :	
Tel:		
Nombre d'années de pr	atique :Etes vous enseignant(e) de yoga ?	
Nom de votre enseigno	nt :	
	articuliers à signaler :	?
Je m'inscris pour tout	le week-end ou pour une journée ou une $\frac{1}{2}$ journée seulement. ses correspondantes et de préciser la $\frac{1}{2}$ journée)	
Samedi 18 Mai 🗆	Dimanche 19 Mai □ Tout le week-end □	
J'aurais besoin d'un re	u 🗆 au nom de :	
Ci joint mon chèque d'a après le 1 ^{er} Mai	compte de 30 euros à l'ordre de Yoga et Harmonie, non rembours o	able
Voulez-vous connaître	es capacités d'hébergement dans la région ? 🗆 oui	
Désirez-vous être héb	rgé chez un pratiquant (dans la limite des possibilités)? 🗆 oui	
Bulletin de participati	n à envoyer à :	
	Hélène Artaud, 14 Route des Poteries, 26390 Hauterives	
	Nate et Signature :	