



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
- 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 18 Mai 2019

(arrivée à partir de 9h)

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

### Dimanche 19 Mai 2019

(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:** 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 : [www.yoga-petits-pas.fr](http://www.yoga-petits-pas.fr)

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

**Renseignements auprès d'Hélène Artaud :** 06 22 69 31 00 / [lnartaud@orange.fr](mailto: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** .....

**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, privilégiez le samedi. (Merci de cocher les cases correspondantes)

**Samedi 18 Mai** ☐

**Dimanche 19 Mai** ☐

**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 Yoga et Harmonie, non remboursable après le 1<sup>er</sup> Mai**

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 :** ..... .....