



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 Hauteives. 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, privilégiiez 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 :** .....