ART
&
YOGA

Stage yoga Iyengar

Artetyoga .net

1er et 2 avril 2023
A Rodez

Cathy Boyer

Osez le souffle de l'instant !

contact: Patricia
0621865506

Voici une belle occasion
pour approfondir la pratique avec des postures nécessitant plus de préparation que dans les cours,
vivre les postures autrement,
en toute confiance, liberté et créativité,
échanger sur nos élans, nos résistances,
se détendre, récupérer, respirer,
accueillir l'énergie et la tranquillité.

ART & YOGA

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

Déroulement

9h30 > 12h30 : Pratique posturale
14h30 > 15h30 : Questions/réponses
15h30 > 17h30 : Suite de la pratique posturale, récupération, pranayama et méditation

Lieu
Studio Art et yoga
5 rue l'Abbée Bessou à Rodez

Prix du stage
Le week-end 140 €, une journée 80 €
ou une demi-journée 50 €
Si le tarif est un frein à votre participation , contactez nous

Stage de yoga tous niveaux
Pour le repas : possibilité d'apporter votre pique- nique

Renseignements complémentaires sur le site de Cathy:
cathy-boyer.com

contact: Patricia 0621865506
patricia.girardrodez@gmail.com

Bulletin d'inscription
Stage Cathy Boyer

Nom & prénom

Tél Mail

Adresse

Profession: Âge:

Nombre d'années de pratique :

Nom de votre enseignant :

Éventuels problèmes particuliers à signaler :

Quelles sont vos envies, vos besoins, les points que vous aimeriez que nous abordions ensemble ?

Ci-joint mon chèque d'inscription de 50€à l'ordre de Aubrac Yoga Émoi
(remboursé si désistement une semaine avant le stage)

- Je m'inscris : Pour les 2 jours ○
- Pour 1 journée : sam ○ dim. ○
- Pour la demi- journée: matinée ○ après-midi ○

(Cocher aussi le jour)

Date & signature

A retourner à Patricia Girard
5 rue l'Abbé Bessou 1200 rodez
0621865506
patricia.girardrodez@gmail.com