



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 pour les inscriptions)

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 pour les inscriptions)

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^{er} 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^{er} 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 :