



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

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.....

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^{er} 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 :