

YOGA Iyengar ®

Stage avec Cathy Boyer

20 et 21 mars 2021 à La Buisse (Grenoble) via ZOOM



Professeur de Yoga Iyengar à Montpellier, Cathy Boyer a animé des formations d'enseignants et propose actuellement des stages, des cours particuliers et des supervisions aux professeurs.

Samedi

Niveau : 1 an de pratique régulière minimum, autonome en Sarvangasana

~~9h30-12h30~~ : Pratique posturale

~~14h30-15h30~~ : Réflexion sur la pratique du matin

~~15h30-17h30~~ : Pratique posturale et pranayama

Dimanche

Niveau : 2 ans minimum de pratique régulière, autonome en Sirsasana et Sarvangasana

~~9h-12h~~ : Pratique posturale

~~14h-17h~~ : Pratique posturale et pranayama

Nous ne pouvons malheureusement pas réaliser ce stage en présence, compte tenu de la situation sanitaire.

Mais Cathy propose, aux mêmes dates :
2 matinées de pratique via Zoom,
chacune suivie d'un temps d'échange sur la pratique



- **Horaires** : 9h - 11h30 Pratique posturale et 11h30-12h Questions-Réponses
- **Tarif** : 2 matinées = 50 € / 1 matinée = 30 €

BULLETIN D'INSCRIPTION

Matinées de pratique-visio avec Cathy Boyer, 20 et 21 mars 2021

Nom : Prénom :

Age : Profession :

Tél :

Email :@.....

Nombre d'années de pratique : Etes-vous professeur :

Nom de votre professeur :

Avez-vous un problème particulier à signaler? :

Veuillez envoyer ce bulletin complété avec le règlement par chèque (en totalité ou acompte de 30 €) à l'ordre de l'association Shanti : Association Shanti, 252 route de Monteuil, 38 500 La Buisse.

Ou par mail et vous réglez votre stage / acompte par virement bancaire (RIB envoyé sur demande).

Je m'inscris pour les 2 matinées

Je m'inscris uniquement pour samedi ou uniquement pour dimanche

Je souhaite une facture

Contact : Claire Arthus-Champon / 06 52 64 94 82 / ass.shanti@free.fr

Je participe à ce stage sous mon entière et pleine responsabilité.

Date Signature