



Week-End à GOUTELAS

du **Samedi 1^{er} novembre 2014** (Accueil à 9h)
au **Dimanche 2 novembre 2014** (À 16h30)

Ce Stage est l'occasion d'une initiation à une pratique plus soutenue du yoga. Volontairement de courte durée, cette rencontre vous permettra de découvrir le sens plus profond du yoga et vous ouvrira à sa dimension au delà du physique pour vous donner l'envie d'aller plus loin.

Durant ce week-end nous pratiquerons durant 4 modules de 3 heures

Enseignant : Cécile Beaudin-Diéterlé

Diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.
Formatrice d'enseignants dans plusieurs écoles. Directrice administrative de l'École Française de Yoga de Lyon. Elle enseigne à Lyon au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

Thème : Corps et Souffle unis pour méditer

L'approche de la méditation se prépare, d'abord en exerçant son corps à s'assouplir en douceur pour l'amener à l'immobilité. Puis, en apprivoisant son souffle pour le rendre juste et qualitatif dans la régularité, la lenteur et l'amplitude.

Nous chercherons à mieux appréhender ces deux éléments pour s'installer, stables, dans l'assise plus prolongée et entrer en nous même.

Lieu : Château de Goutelas à Marcoux – Haut-Forez

Très bien restauré, le château est situé au calme dans un beau cadre de verdure incitant aux promenades et au calme intérieur.

Une nourriture familiale de bonne qualité est servie. Le logement au château est confortable.

Frais de participation :

En pension complète : Chambre double : 200 € Chambre individuelle : 240 €
Acompte à joindre à l'inscription : 100 €

Bulletin d'inscription

Stage au Château de Goutelas Week-end **du samedi 1^{er} au dimanche 2 novembre 2014**

M. Mme, Melle :

Prénom :

Adresse :

e-mail :

Tél :

Profession :

Date de naissance :

Je pratique le yoga depuis :

Je m'inscris :

☐ En chambre double

☐ En chambre individuelle

Je joins l'acompte de 100 € à l'ordre de **Cécile Beaudin**.

Observations personnelles

Date et Signature

Conditions d'annulation, sur demande écrite :

Plus d'un mois avant le début du stage : abandon de la moitié de l'acompte

Moins d'un mois avant le début du stage : abandon de l'acompte en totalité

A retourner à
l'Académie de Yoga 120 rue de St Cyr 69009 Lyon
Tél : 06 83 30 25 12

yoga@cecilebeaudin.fr