



yoga@cecilebeaudin.fr  
www.academie-yogalyon.fr  
06 83 30 25 12

Les professeurs de l'Académie, tous diplômés, vous accueillent dans les nombreux cours proposés.



Ne pas jeter sur la voie publique

**Fondatrice de l'Académie Lyonnaise de Yoga, Cécile Beaudin enseigne le yoga de l'énergie depuis plus de 20 ans.**

# ACADÉMIE LYONNAISE DE Yoga

- Respiration
- Énergie
- Souplesse
- Tonicité
- Équilibre
- Concentration
- Méditation



Bien dans son corps,  
Bien dans sa tête

Saison 2018-2019

<b>Lundi</b>	9h30 - 10h45				17h00 - 18h15	18h30 - 19h50 Pratiquants expérimentés	20h00 - 21h15**
<b>Mardi</b>	9h30 - 10h45	11h00 - 12h15 Futures Mamans sur RV	12h30 - 13h40	14h45 - 16h00	17h45 - 18h50	19h00 - 20h15	
<b>Mercredi</b>	Réservé aux cours individuels					18h45 - 19h45 Dynamique	19H50 - 20H50 Prânayâma / Méditation
<b>Jeudi</b>	9h30 - 10h45 Pratiquants expérimentés	11h00 - 12h15 Futures Mamans sur RV	12h30 - 13h40			18h15 - 19h25 Approche de la Méditation	19h30 - 20h45
<b>Vendredi</b>	10h00 - 11h15		12h30 - 13h40				
<b>Samedi</b>	9h00 - 12h00 Atelier mensuel avec Cécile						

Anne	Cécile	Françoise	Sabine
------	--------	-----------	--------

Les enseignants ajusteront la pratique en fonction des besoins de chacun pour mieux vous accompagner.

Prévoir des chaussettes et une grande serviette ou un paréo

Ces horaires peuvent être modifiés en cours d'année. Consultez notre site internet.

\*\* Les cours des lundis 20h seront animés en alternance par Cécile et Françoise

**Académie Lyonnaise de Yoga**  
**Cécile Beaudin** - 120, rue de St Cyr - 69009 Lyon  
yoga@cecilebeaudin.fr - 06 83 30 25 12  
[www.academie-yogalyon.fr](http://www.academie-yogalyon.fr)



Métro : station Gare de Vaise, sortie rond point des Monts d'Or. La salle se situe à 800 m.

Bus : n°2, 20 ou 22 arrêt RocheCARDON, devant la salle.

Par Téo (périphérique nord) : en provenance de St Clair, sortie RocheCARDON. Parking public au pied de la salle et payant à 50 m.