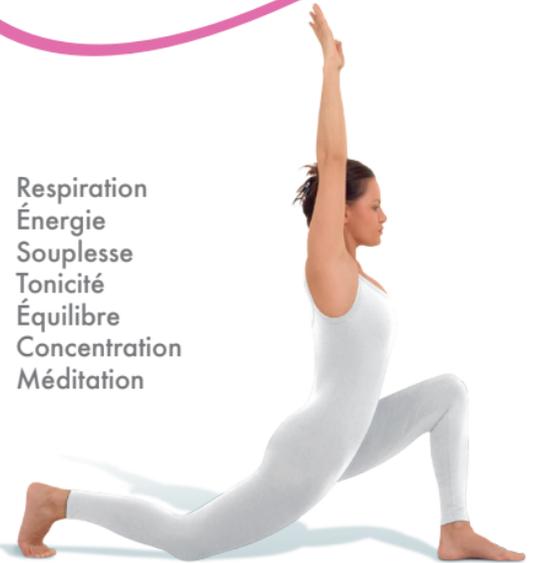


ACADÉMIE
LYONNAISE DE
Yoga

Les professeurs de l'Académie vous accompagneront dans votre pratique avec bienveillance et attention.

Respiration
Énergie
Souplesse
Tonicité
Équilibre
Concentration
Méditation



Automne 2020

Fondatrice de l'Académie Lyonnaise de Yoga,
Cécile Beaudin enseigne le yoga de l'énergie
depuis plus de 25 ans.

Ne pas jeter sur la voie publique



Horaires du 4^{ème} trimestre 2020

Lundi	9h45 - 10h45 Renforcement Musculaire	11h00 - 12h15 Hatha-Yoga Tous niveaux				18h30 - 19h50 Hatha-Yoga Avancé	20h00 - 21h00 Pilates et Stretching
Mardi	9h45 - 11h00 Hatha-Yoga Classique		12h30 - 13h30 Hatha-Yoga tous niveaux			17h45 - 18h45 Renforcement Musculaire	19h00* Hatha-Yoga 20h15
Mercredi	Cours individuels de yoga, coaching et préparation à la naissance sur rendez-vous					18h45 - 20h15 Dynamique Prānāyāma et Méditation	
Jeudi	9h45 - 11h00 Hatha-Yoga Avancé		12h30 - 13h30 Hatha-Yoga Avancé				19h15- 20h30 Hatha-Yoga tous niveaux
Vendredi	9h30 - 10h45 Hatha-Yoga tous niveaux		12h30 - 13h30 Hatha-Yoga tous niveaux	Cours individuels sur rendez-vous			
Week-end	Ateliers en week - end : samedi ou dimanche, consulter le site pour dates et horaires						

Nous ajusterons la pratique en fonction de vos besoins pour mieux vous accompagner.

Prévoir des chaussettes et une grande serviette ou un paréo.

Cécile	Anne	Laure
--------	------	-------

* Cours animé alternativement par Cécile ou Laure

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



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) : de St Clair, sortie Rochecardon.

Parking public au pied de la salle.

Parking payant à 50 m, dernière le cinéma Pathé Vaise.