



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

Lundi	9h30 - 10h45				17h00 - 18h15	18h30 - 19h50 Pratiquants expérimentés	20h00 - 21h15
Mardi	9h30 - 10h45		12h30 - 13h40		17h45 - 18h50	19h00 - 20h15	
Mercredi	Réservé aux cours individuels					18h45 - 19h45 Dynamique	19H50 - 20H50 Prânayâma / Méditation
Jeudi	9h30 - 10h45 Pratiquants expérimentés	11h00 - 12h00 Futures Mamans sur RV	12h30 - 13h40			18h15- 19h20 Approche de la méditation	19h15- 20h30
Vendredi	10h00 - 11h15		12h30 - 13h40				
Samedi	9h00 - 12h00 Atelier mensuel avec Cécile						
	9h30 - 12h00 Atelier mensuel avec 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



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.

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.

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

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