



S'ouvrir à l'instant présent

LES ATELIERS de l'Académie
avec Françoise

Saison 2017 - 2018

Le Hatha Yoga prône un art du développement de la conscience, d'être dans **l'instant présent**. Ce chemin d'évolution s'appuie sur des exercices du corps et du souffle pour que chacun puisse, à sa mesure, avancer pas à pas vers une meilleure connaissance et s'orienter progressivement vers la **méditation**.



Samedi **18 Novembre**
Samedi **2 Décembre**



Atelier de 2 heures 9h30 - 11h30



PRESENCE Se recentrer
VIGILANCE Etre juste, geste & souffle
SOUFFLE Se recharger en énergie vitale
CONCENTRATION équilibre
ASANA fermeté & détente, s'ajuster
LACHER PRISE en chemin vers DHYANA



RESERVATION auprès de Cécile
Cécile BEAUDIN
120, rue de St Cyr - 69009 Lyon
Tel. 06 83 30 25 12
e-mail . yoga@cecilebeaudin.fr
www.academie-yogalyon.fr