



STAGE HAUT FOREZ **TOUSSAINT**

du **Lundi 30 Octobre 2023** (Accueil à 15h)
au **Samedi 4 Novembre 2023** (Après le déjeuner)

Enseignante : 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 Auvergne Rhône-Alpes. Elle enseigne à Lyon, depuis plus de 25 ans, au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

Conférencier : Joseph Gourcy

Kinésithérapeute et professeur de yoga. Il enseigne l'anatomie et la physiologie à l'école de yoga Auvergne Rhône Alpes.

Thème : Mudrâ et Bandha, scellement de nos pratiques

L'exercice des Mudrâ et Bandha est essentiel dans le Hatha-Raja Yoga pour sceller l'énergie vitale en nous. Ces gestes, (mudrâ), fixations de l'énergie, (bandha) associés aux enchaînements, aux postures et aux prânâyâma protègent également notre organisme, améliorent notre énergie vitale et l'entretiennent. Ces scellements permettent d'accroître la circulation du Prâna en nous et favorisent un état de conscience plus profond et ouvre à la méditation. Nous pratiquerons les plus connus des bandha, mais aussi quelques autres qui viendront soutenir notre attention.

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 : 1140 € Chambre individuelle : 1240 €
Acompte à joindre à l'inscription : 440 €

Adhésion au Conservatoire du yoga de l'énergie 2022-2023

Vous êtes **enseignant** de yoga : 25 €

Souhaitez-vous figurer sur l'annuaire professionnel du site ? ◇ OUI ◇ NON

Vous êtes **pratiquant** de yoga : 18 € Chèque à l'ordre du CYE

Bulletin d'inscription

Stage au Château de Goutelas **30 Octobre au 4 Novembre 2023**

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 440 € 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 Cécile Beaudin

1 Route de Saint Romain 69660 Collonges au Mont d'Or

Tél : 06 70 31 27 27

yoga@cecilebeaudin.fr