



STAGE HAUT FOREZ **TOUSSAINT**

du **Lundi 28 Octobre 2024** (Accueil à 15h)
au **Samedi 2 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 : TONICITÉ, ANCRAGE DU CORPS ET STABILITÉ MENTALE

Dans notre pédagogie du Hatha-Râja Yoga, la recherche de l'équilibre entre le corps, le souffle et les facultés mentales, est préparée tout d'abord par des enchaînements dynamiques, puis confortée par des postures statiques, notamment d'équilibre, qui renforceront notre présence à l'instant et nous préparerons aux prânâyâma. Nous verrons également avec Joseph, les fondamentaux anatomiques de notre base ainsi que l'impact de nos pratiques sur les membres inférieurs et le bassin. Notre but sera d'harmoniser « effort » physique et « lâcher prise » comme nous l'enseignons le Hatha Yoga, pour atteindre un état de contemplation.

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 : 1150 € Chambre individuelle : 1250 €
Acompte à joindre à l'inscription : 440 €

Adhésion au Conservatoire du yoga de l'énergie- année -2024

Vous êtes **enseignant** de yoga : 26 €
Souhaitez-vous figurer sur l'annuaire professionnel du site ? ◇ OUI ◇ NON

Vous êtes **pratiquant** de yoga : 19 € Chèque à l'ordre du CYE

Bulletin d'inscription

Stage au Château de Goutelas **28 Octobre au 2 Novembre 2024**

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