



# HAUT-FOREZ

**Du lundi 20 octobre 2025** [ accueil 15 heures ]  
**au samedi 25 octobre 2025** [ après le déjeuner ]

**CÉCILE BEAUDIN**, formatrice d'enseignants de Yoga  
**JOSEPH GOURCY**, formateur d'anatomie et physiologie,  
kinésithérapeute

## FLUIDITÉ PHYSIQUE ET AGILITÉ MENTALE

Grâce à la pratique des techniques classiques du Hatha-Râja Yoga vécue dans la pleine conscience de l'instant présent, nous retrouverons notre vitalité physique et notre promptitude mentale. Nous utiliserons des enchaînements, des postures tenues reliées au souffle contrôlé et des *prânâyama* spécifiques au centrage pour mieux nous ouvrir à l'état méditatif. Grâce à une meilleure connaissance anatomique et physiologique de nous-même, nous pourrons harmoniser la fluidité de nos chaînes musculaires et l'agilité mentale, sources de joie intérieure.

**COURS et frais annexes: 760 €**

**Acompte séminaire : 370 €** à l'ordre de Cécile Beaudin

## HÉBERGEMENT en pension complète :

Chambre double ..... 454,00 €

Chambre individuelle ..... 554,00 €

**Acompte hébergement : 250 €**

à l'ordre de Accueil à Goutelas (bulletin p. 14)

## CHÂTEAU DE GOUTELAS

*Très bien restauré, le château est situé dans un magnifique cadre de verdure propice aux promenades et au calme intérieur. La nourriture "familiale" est de très bonne qualité. Le logement au château, d'un confort simple, est sympathique.*

RENSEIGNEMENTS : Cécile Beaudin  
06 70 31 27 27 – [yoga@cecilebeaudin.fr](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)