

ACADÉMIE
LYONNAISE DE
Yoga

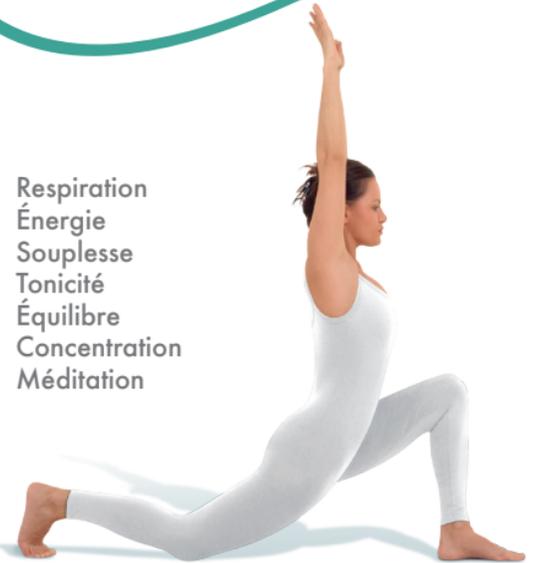
Les professeurs de l'Académie sont diplômés,
et vous accompagneront dans votre pratique
avec bienveillance et attention.

Fondatrice de l'Académie Lyonnaise de Yoga,
Cécile Beaudin enseigne le yoga de l'énergie
depuis plus de 25 ans.

Ne pas jeter sur la voie publique



Respiration
Énergie
Souplesse
Tonicité
Équilibre
Concentration
Méditation



Saison 2019-2020

Lundi	9h45 - 11h00 Hatha-Yoga Classique	11h15 - 12h15 Pratique posturale				18h30 - 19h50 Hatha-Yoga Avancé	20h00 Hatha Yoga Avancé 21h15**
Mardi	9h45 - 11h00 Hatha-Yoga Classique	11h00 - 12h15 Futures Mamans sur RV	12h30 - 13h30 Hatha-Yoga Classique		17h45 - 18h50 Hatha-Yoga Classique	19h00 - 20h15 Hatha-Yoga Classique	
Mercredi	Réservé aux cours individuels					18h45 - 19h45 Dynamique	19h45 - 20h45 Prânayâma et Méditation
Jeudi	9h45 - 11h00 Hatha-Yoga Avancé	11h00 - 12h15 Futures Mamans sur RV	12h30 - 13h30 Hatha-Yoga Classique			17h45 - 19h00 Hatha-Yoga Méditation	19h15 - 20h30 Hatha-Yoga Classique
Vendredi	10h00 - 11h15 Hatha-Yoga Classique		12h30 - 13h30 Hatha-Yoga Classique				
Samedi	9h00 - 12h00 Atelier mensuel avec Cécile ou Sabine						

Les enseignants ajusteront la pratique en fonction des besoins de chacun pour mieux vous accompagner.

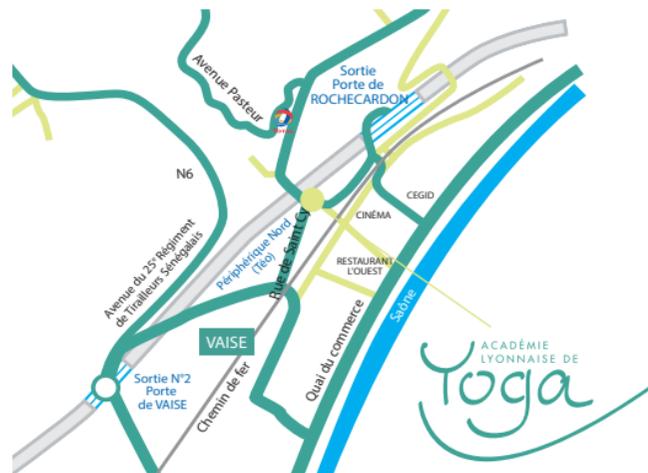
Prévoir des chaussettes et une grande serviette ou un paréo

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

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

**Les cours des lundis 20h seront animés en alternance par Cécile et 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 Roche-cardon, devant la salle.
Par Téo (périphérique nord) : de St Clair, sortie Roche-cardon.

Parking public au pied de la salle.
Parking payant à 50 m. dernière le Cinéma Pathé Vaise.