



## **STAGE A GOUTELAS**

du **Lundi 3 Juillet 2017** (Accueil à 15h)  
au **Samedi 8 Juillet 2017** (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 de Lyon. Elle enseigne à Lyon, depuis près de  
20 ans, au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

### **Thème : Introduction aux MUDRA et BANDHA : Clés de notre énergie.**

Le Hatha Yoga nous invite à entretenir et améliorer notre énergie vitale,  
pour développer nos capacités de perception et de concentration.  
Nous accompagnerons notre pratique posturale, respiratoire et méditative  
des mudra et bandha les plus classiques, mais aussi de certains moins connus.  
Ainsi nous rendrons notre pratique plus efficace, dynamiserons notre énergie  
vitale et nous ouvrirons à l'état méditatif.

### **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 : 895 € Chambre individuelle : 965 €  
Acompte à joindre à l'inscription : 365 €

## **Bulletin d'inscription**

### **Stage au Château de Goutelas** **Lundi 3 juillet au Samedi 8 Juillet 2017**

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 365 € 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**

**l'Académie de Yoga 120 rue de St Cyr 69009 Lyon**

**Tél : 06 83 30 25 12**

[yoga@cecilebeaudin.fr](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)