



STAGE A GOUTELAS **TOUSSAINT**

du **Lundi 29 Octobre 2018** (Accueil à 15h)
au **Samedi 3 Novembre 2018** (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 25 ans, au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

Conférencier et ateliers : Joseph Gourcy

Kinésithérapeute et professeur de yoga, Joseph nous apportera ses connaissances physiologiques et anatomiques pour éclairer notre pratique.

Thème : SAVOIR S'AJUSTER DANS LA PRATIQUE POUR PROTEGER VOTRE ENERGIE VITALE

Savoir prendre en compte ce que nous sommes « physiologiquement, anatomiquement », pour mieux s'ajuster dans notre pratique posturale demande **une vraie connaissance de soi.**

Par des ateliers spécifiques, **d'anatomie appliquée aux postures**, nous chercherons à affiner cette conscience corporelle, apprendrons à être plus attentif dans chaque détail des différents degrés de posture ou d'enchaînement proposés.

Ainsi nous progresserons individuellement pour améliorer les effets de notre pratique. Nous protégerons, également, notre énergie vitale, la renforcerons en développant notre maîtrise du souffle (Prânâyama) et notre concentration (Darana) pour approcher l'état méditatif, couronnement du yoga. (Dhyana).

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 : 925 € Chambre individuelle : 995 €
Acompte à joindre à l'inscription : 405 €

Bulletin d'inscription

Stage DE LA TOUSSAINT **au Château de Goutelas**

Lundi 29 Octobre au Samedi 3 Novembre 2018

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 405 € 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
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