



## **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  
20 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 €

## **Bulletin d'inscription**

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

**Lundi 29 Octobre au Samedi 3 Novembre 201**

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](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)

Acompte à joindre à l'inscription : 405 €