



STAGE A GOUTELAS **JUILLET**

du **Dimanche 4 Juillet 2021** (Accueil à 15h)
au **Vendredi 9 Juillet 2021** (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 Auvergne Rhône-Alpes. Elle enseigne à Lyon, depuis plus de 25 ans, au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

Conférencier : Joseph Gourcy

Kinésithérapeute et professeur de yoga. Il enseigne l'anatomie et la physiologie à l'école de yoga Auvergne Rhône Alpes.

Thème : Le Souffle pour dynamiser l'énergie vitale et apaiser l'esprit

La pédagogie du Hatha Yoga nous propose d'unifier un mental calme et la pleine conscience d'être dans un corps sain et dynamique.

Nous orienterons nos séances dans une étroite relation entre des pratiques posturales toniques pour libérer le mouvement et mieux gérer notre vitalité et des techniques respiratoires, pranayama plus subtils, pour vivre nos émotions sereinement afin d'entrer dans notre univers intérieur.

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 : tarifs inchangés

En pension complète : Chambre double : 970 € Chambre individuelle : 1070 €
Acompte à joindre à l'inscription : 400 €

Bulletin d'inscription

Stage au Château de Goutelas **Dimanche 4 au Vendredi 9 Juillet 2021**

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 400 € 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