



STAGE A GOUTELAS **TOUSSAINT**

du **Samedi 19 Octobre 2019** (Accueil à 15h)
au **jeudi 24 Octobre 2019** (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 : Joseph Gourcy

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

Thème : LES CEINTURES SCAPULAIRES ET PELVIENNES DANS LE YOGA

Mieux comprendre les mécanismes de notre corps pour mieux l'utiliser, voici l'objet de ce séminaire. Par l'étude anatomique de nos ceintures scapulaires et pelviennes, nous trouverons comment relier la force et la douceur qui sont au cœur de la posture. Nous progresserons grâce aux moyens proposés par le Hahta-Yoga pour faire de notre pratique un moment heureux et bénéfique vers 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 : 970 € Chambre individuelle : 1070 €
Acompte à joindre à l'inscription : 420 €

Bulletin d'inscription

Stage au Château de Goutelas **Samedi 19 au Jeudi 24 Octobre 2019**

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 420 € 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