



## Stage de la TOUSSAINT

au Château de GOUTELAS

Du dimanche 18 Octobre (accueil à 15h)  
au vendredi 23 Octobre 2020 ( 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 plus de 25 ans, au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

### Conférence et ateliers : Joseph Gourcy

Kinésithérapeute et professeur de yoga. Il enseigne l'anatomie et la physiologie à l'école de yoga de Lyon.

### Thème : L'ART DE BIEN MOBILISER SA COLONNE VERTÉBRALE

Notre colonne vertébrale est souvent appelée « arbre de vie » ou « axe de vie ». Nous nous devons de bien l'entretenir, la respecter et la soigner, pour la protéger et conserver notre vitalité.

Tel un arbre, cette colonne s'enracine, s'élève au plus haut et fait circuler l'énergie, le « prana » en nous. Nous chercherons l'équilibre de cet axe, son renforcement, sa souplesse, grâce à son bon positionnement dans les différentes directions de l'espace et aux techniques appropriées du Prânâyâma. Mais aussi, grâce à l'étude anatomique liée aux postures d'ancrage et à l'enchaînement de la "danse du souffle".

### 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 de la Toussaint au Château de Goutelas

**Dimanche 18 au Vendredi 23 Octobre 2020**

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

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)