



## Stage de la TOUSSAINT

au Château de GOUTELAS

Du dimanche 17 Octobre 2021 (accueil à 15h)  
au vendredi 22 Octobre 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 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 : Assouplir notre corps et stimuler notre énergie vitale

Le hatha yoga est une science merveilleuse qui sait utiliser le corps, le souffle et l'esprit pour entretenir notre santé physique, développer notre énergie vitale et accroître notre concentration.

Nous verrons comment bien préparer les exercices d'assouplissements et d'étirements corporels dans un juste état d'esprit et de lâcher prise. Mais aussi comment mieux comprendre le mécanisme de nos chaînes musculaires par des exercices spécifiques et stimuler notre chaleur intérieure par la série « des Naropa ».

Enfin nous stabiliserons le mental par le pranayama pour une pleine conscience d'être.

### 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 : 400 €

## Bulletin d'inscription

### Stage de la Toussaint au Château de Goutelas

**Dimanche 17 au Vendredi 22 Octobre 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 70 31 27 27**

[yoga@cecilebeaudin.fr](mailto:yoga@cecilebeaudin.fr)