



## Week-end de Yoga à Eveux

du Samedi 7 Juillet 2012 à 14h

au Dimanche 8 Juillet 2012 fin d'après-midi

### Animatrice : Cécile Beaudin-Diéterlé

Diplômée de la Fédération des Enseignants de Yoga et formée au yoga de l'énergie par Boris Tatzky depuis plus de 20 ans, elle enseigne à Lyon au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

Elle est également formatrice d'enseignants dans plusieurs écoles.

### Thème : Du hatha yoga à la méditation Dhyana

Le but de tous les « yoga » est la méditation. Différentes approches nous sont proposées pour favoriser cet état de paix intérieure.

Avec l'aide des postures, des sons et des techniques respiratoires nous cheminerons De l'état de présence, à la concentration et vers la méditation.

### Lieu : Couvent de la Tourette – Eveux l'Arbresle 69

Dix frères dominicains vivent la vie religieuse dans ce couvent de béton implanté au centre d'un parc de 70 hectares, qui est une œuvre de *le Corbusier (1959)*.

Lieu propice au recueillement et à la méditation, les logements sont en « cellules » individuelles avec lavabo. Les sanitaires sont communs à l'étage. La nourriture y est simple et de qualité.

### Déroulement du séjour :

Nous commencerons par une visite guidée des lieux le samedi à 14h15 puis une pratique d'environ 3 heures avant le dîner. En soirée un temps d'échange sur notre thème. Le dimanche une pratique le matin d'environ 3 heures et une deuxième après le déjeuner. Fin de ce week-end vers 17h30.

### Frais de participation :

En pension complète : Cellule individuelle : 200 €  
Acompte à joindre à l'inscription : 100 €

## Bulletin d'inscription

### Week-end de yoga à Eveux Samedi 7 et dimanche 8 Juillet 2012

M. Mme, Melle :

Prénom :

Adresse :

e-mail :

Tél :

Profession :

Date de naissance :

Je pratique le yoga depuis :

Je joins l'acompte de 100 € 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)

