



HAUT-FOREZ

Du dimanche 29 juin 2025 [accueil 15 heures]

au vendredi 4 juillet 2025 [après le déjeuner]

CÉCILE BEAUDIN, formatrice d'enseignants de Yoga

JOSEPH GOURCY, formateur d'anatomie et physiologie,
kinésithérapeute

LES MOUVEMENTS DE L'ÉNERGIE

Tout est mouvement d'énergie dans l'univers et par analogie dans notre corps. La pédagogie du Yoga de l'énergie est celle du Hatha-Râja Yoga. Elle nous propose, outre la voie de l'effort contrôlé visant à apaiser nos dualités, celle du centrage et de l'ouverture spirituelle par le processus de la « Liaison aux Sources ». Avec Joseph, nous chercherons à mieux comprendre le principe, dans les chaînes musculaires, des mouvements corporels et des attitudes mentales qu'elles impliquent.

Nous utiliserons les exercices spécifiques de la série du *Yogi Naropa*, les trajets de circulation de l'énergie pour mettre en action ces mouvements en nous.

COURS et frais annexes: 760 €

Acompte séminaire: 370 € à l'ordre de Cécile Beaudin

HÉBERGEMENT en pension complète :

Chambre double **454,00 €**

Chambre individuelle **554,00 €**

Acompte hébergement : 250 €

à l'ordre de Accueil à Goutelas (bulletin p. 14)

CHÂTEAU DE GOUTELAS

Très bien restauré, le château est situé dans un magnifique cadre de verdure propice aux promenades et au calme intérieur.

La nourriture "familiale" est de très bonne qualité.

Le logement au château, d'un confort simple, est sympathique.

RENSEIGNEMENTS: Cécile Beaudin

06 70 31 27 27 – yoga@cecilebeaudin.fr