

Anne GAUBY



Intervenante : Association SE RELIER A LA SOURCE avec Anne GAUBY

L'association Se Relier à la Source a été fondée pour éveiller la conscience physique et mentale par la pratique du yoga, de la méditation et de la relaxation sonore aux bols tibétains.

L'intervenante Anne GAUBY est professeure de yoga diplômée de la F.F.H.Y (Fédération Française de Hatha Yoga) et sonothérapeute certifiée (praticienne de soins aux bols chantants tibétains).

Anne est également formatrice à l'Ecole du 92 de la F.F.H.Y. Elle forme les futurs professeurs de yoga de l'antenne des Hauts-de-Seine de la Fédération Française de Hatha Yoga.

La séance proposée aux Ateliers du Champ Girault permet tout d'abord avec la pratique du yoga de tonifier tout le corps et de bien étirer les muscles afin de pouvoir ensuite bénéficier d'un meilleur relâchement et d'une détente profonde avec un massage sonore aux bols tibétains.

Les vibrations des bols pénètrent dans le corps jusqu'aux cellules. Le corps est en effet composé majoritairement d'eau. Les fréquences des bols facilitent les ondes alpha du cerveau qui caractérisent un état de conscience apaisé, yeux fermés.

Un réel lâcher prise s'installe, un apaisement physique et mental.

Détail de la séance :

YOGA : 40 min

RELAXATION SONORE : 20 min

CONTACT :

Tél : 06 03 23 43 61

E-mail : serelierasource@gmail.com

Site web : <https://www.cours-yoga-tours.com>

TARIFS :

10 € adhésion annuelle à l'association Se Relier à la Source

- 10 cours : 120 € (validité jusqu'à juin)
- 20 cours : 220 € (validité jusqu'à juin)
- Cours à l'unité : 17 €

Adhésion obligatoire à l'association : 21€. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

HORAIRES :

Pas de cours pendant les vacances scolaires de la zone B

Début des cours le lundi 4 octobre 2021

- Lundi de 14h30 à 15h30

Autres activités ou lieux :

YOGA aux Halles de Tours 1er étage accès porte E (1 place

Gaston Paillhou 37000 TOURS)

LUNDI – MERCREDI – VENDREDI : de 10h00 à 11h00

JEUDI : de 18h45 à 19h45

STAGE mensuel : Yoga / méditation guidée / relaxation sonore
aux bols tibétains

51 rue Marcel Tribut 37000 TOURS

Samedi de 10h00 à 12h00

25 septembre 2021 – 16 octobre 2021 – 20 novembre 2021 – 11
décembre 2021 – 8 janvier 2022

26 février 2022 – 26 mars 2022 – 30 avril 2022 – 14 mai 2022 –
25 juin 2022

Tarifs : 24 € le stage pour les adhérents

30 € le stage pour les non-adhérents