# Zen

## ZEN

Une pratique de la méditation pour tous.

*Président d’honneur Daniel « Eko » GUETAULT (1932-2018)*

*Responsable Pascal « Zuigaku » JOUQUAND sur la voie depuis 1984*

**Le ZEN dojo de Tours propose depuis 1967**

**une pratique de la méditation Zen adaptée à la culture Française à travers :**

---

# UNE TRANSMISSION

Réalisée par l’attention portée sur des relations amicales et respectueuses entre pratiquants anciens et nouveaux dans la communauté (le Sangha).
A travers l’expérience intime de l’assise silencieuse du fondateur (le Bouddha) et la découverte de sa posture d’éveil, Zazen.
Cette réalisation pratique nous a été transmise par la succession ininterrompue des ami(e)s de bien depuis 2500 ans.
Elle implique une relation lucide avec l’enseignement (le Dharma), grâce à l’étude des textes des différentes écoles et traditions du Bouddhisme à travers le temps et l’espace.

# UN ENSEIGNEMENT

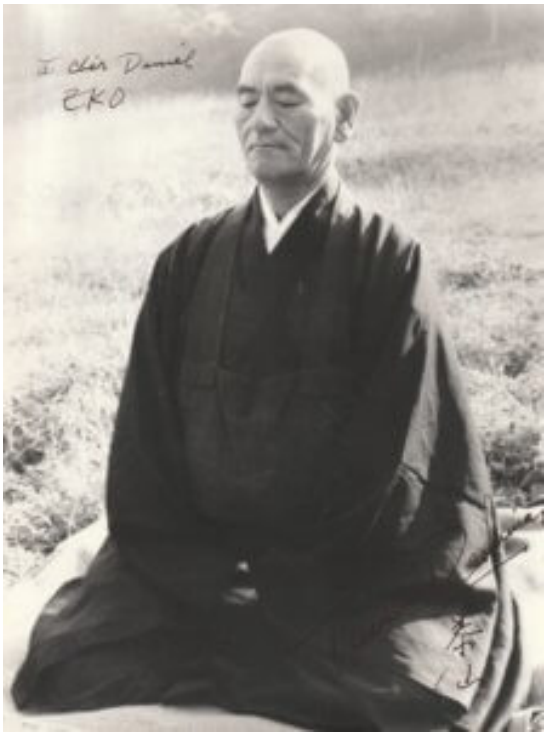
« Nous pouvons tous constater que le monde actuel poursuit le but matérialiste d’acquérir toujours plus de bien-être, de

confort, de possession dans tous les domaines.
Aussi le zen peut apporter lumière et force à l'humanité. Il doit devenir, au cours de ce siècle, l'idée-force capable d'aider les hommes à évoluer, et de leur apporter la paix ».

Taisen Deshimaru (vrai Zen 1968).

---

## UNE PRATIQUE




– « Nul besoin d'aller au Japon pour trouver l'authentique enseignement du zen. Le vrai zen est ici et maintenant dans notre corps et dans notre esprit. Si posture et respiration sont justes, l'esprit retrouve sa condition naturelle ».
– La posture : « Comme un arc tendu dont la flèche serait l'esprit ».
Assis sur un zafou (coussin rond), croiser les jambes en pressant le sol avec les genoux, et en poussant le ciel avec la tête.
– La respiration : Rester concentré sur une expiration douce, longue et profonde. L'inspiration suit tout naturellement.

Les maîtres comparent le souffle zen au mugissement de la vache, ou encore à l’expiration du bébé qui crie aussitôt né.
– L’esprit : Laisser les images, les pensées, les formations mentales…. passer, comme passent les nuages dans le ciel, sans s’y opposer, sans s’y attacher.
– Kin-hin : La posture debout, la posture en marche est très importante. C’est une marche rythmée par le souffle de Zazen. Faisant alterner tension et détente, temps forts et temps faibles. C’est avancer comme le tigre dans la forêt, ou comme le dragon dans la mer.

« Assis dans la posture de zazen, vous êtes Bouddha », nous rappelait souvent Maître Deshimaru.
« La pratique du zazen est le secret du zen. Pratiqué chaque jour, zazen est très efficace pour l’élargissement de la conscience et le développement de l’intuition. Ainsi Zazen ne dégage pas seulement une grande énergie, c’est une posture d’éveil ».

---

## TARIFS

Adhésion 21 €

Autel du Zen dojo Photo : Sebastien ORTOLA

Cotisation mensuelle 25 €
Suivant les possibilités de chacun.
Si l’argent ne doit pas être un empêchement sur la voie, néanmoins la tradition de la pratique de l’offrande, « Fuse » en japonais, ouvre les portes de l’Ego vers plus de liberté.

## HORAIRES

- Lundi : 18h30-19h45
- Mardi : 7h-8h15
- Jeudi : 18h30-19h45
- Samedi : 10h00-11h30

Arriver 10 minutes avant le début du zazen.

Consulter les infos de dernières minutes sur notre site pour les détails :
https://zendojodetours.fr

L’association Zen dojo de Tours est locataire principale des locaux depuis 2022.

Elle héberge en sous-location l’ association des Ateliers du Champ Girault. https://atelierschampgirault.fr

## CONTACT

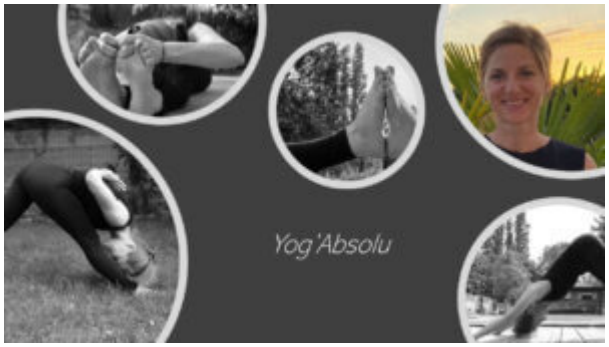
Pascal : 06 87 84 95 84 – zendojodetours@gmail.com

L’Association Zen Dojo de Tours est affiliée l’Association Zen Internationale.
créé par Deshimaru Taisen, Moine japonais de la tradition Soto, arrivé en France en juillet 1967.
https://www.zen-azi.org

ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

A la Gendronnière (Temple Zen près de Blois) avec Emmanuel Risacher enseignant référant du Zen dojo de Tours au sein de à l’A.Z.I

# Yoga – Helena BROCHERIE




Bienvenue aux Ateliers du Champ Girault,

C’est dans ce havre de paix où est proposé un ensemble de disciplines en lien avec le bien-être que je vous invite à des cours de Hatha Yoga.

## PARCOURS :

J’ai débuté ma pratique il y a 20 ans à l’étranger avec l’école de Sivananda et son approche holistique du yoga. Puis j’ai gouté à l’Ashtanga dynamique, au Vinyasa créatif… Depuis 2016, c’est le yoga Iyengar que je pratique régulièrement. En 2017, j’obtiens mon 1er diplôme d’enseignante d’AéroYoga® (Yoga Alliance 200 h) – qui m’ouvre les portes de l’aspect thérapeutique du yoga et me permet d’enseigner pendant 2 ans auprès d’adultes et depuis 2020 auprès de collégiens sur la thématique « Gestion des émotions à travers la pratique du yoga ».

En 2021, j’entreprends une nouvelle formation de Hatha Yoga avec l’Ecole Nationale des Professeurs de Yoga (ENPY®) afin notamment d’approfondir les textes de la tradition yoguique.

## INVITATION DE L’ENSEIGNANTE :

C’est avec plaisir et simplicité que je partage les pratiques du Yoga (*Postures, synchronisation du souffle, retrait des sens, concentration et initiation à la méditation)* et de ses bénéfices : conscience du corps et de ses sensations, tonus musculaire, assouplissement, équilibre, réduction de l’anxiété, concentration, renforcement du lien corps-mental et joie.

Les séances s’articulent en général en trois temps :

- Centrage, séries de postures en douceur et pratique respiratoire : prises de conscience (15 min environ).
- Pratique des asanas (1 h environ) en accord avec le souffle. L’accent est mis sur l’observation consciente de vos sensations et leur intégration : prise de conscience du physique et du mental.
- En fin de séance, une relaxation est proposée avec un travail sur le souffle / énergie pour aller vers la méditation, éveiller votre intuition et votre conscience (15 min environ) : lâcher-prise.

Les cours sont ouverts aux pratiquants de tous niveaux avec des propositions d’adaptation dans les postures.

## CONTACT :

Yog’Absolu – Helena Brocherie

Mob : 07.78.54.21.64

E-Mail : yogahelenab@gmail.com

## TARIFS SAISON 2023-2024 :

- 143 € par trimestre*
- 99 € par trimestre* sur présentation d’une carte d’étudiant ou de RSA
- 17 € le cours à l’unité

- 10 € le cours d’essai (offert si inscription)

Attention : *« Adhésion obligatoire à l’association : 21€ . Faire un chèque dès le premier cours SVP, à l’ordre des « Ateliers du champ Girault », l’enseignant transmettra. »*

** Chaque trimestre comprend 11 cours. 1er trimestre : du 13/09/2023 au 06/12/2023 – 2ème trimestre : du 13/12/2023 au 20/03/2024 – 3ème trimestre : du 27/03/2024 au 26/06/2024.*

## HORAIRES :

Cours de 1h30 à compter du mercredi 13 septembre 2023.

Mercredi : **18h – 19h30**

**19h30 – 21h**

Pour une pratique sereine, je vous invite à :

- Apporter votre tapis et coussin si besoin (toutefois, du matériel est à disposition dans la salle),
- Arriver environ 5 min avant le cours pour éviter tout type de stress,
- Eviter de manger si possible 2 h avant le cours pour éviter les désagréments des torsions et des inversions avec un estomac plein,
- Favoriser les vêtements souples pour être libre de vos mouvements,
- Et le plus important est de vous écoutez lors de votre pratique. Restons humbles et soyons bienveillants envers nous-même.

*« La pratique du yoga comprend le corps, l’esprit et l’âme. Elle porte toujours ses fruits et donne à ceux qui l’exercent ce qu’ils cherchent. »  Sri T. Krishnamacharya*

# Les ateliers du périnée

## PRÉSENTATION :

Vous prenez soin de votre dos, de vos épaules, de vos jambes…. qu'en est il de votre périnée?

Nous vous proposons 5 ateliers d'une heure afin d'explorer une thématique par atelier, pour prendre conscience et intégrer le périnée dans votre hygiène de vie.

Notre objectif est de partager nos connaissances et notre expérience de kinésithérapeutes ainsi que des pratiques pour prendre soin de son périnée au quotidien.

Nous accueillons hommes et femmes de tous âges  pour ces ateliers qui se déroulent au tapis.

## INTERVENANTES:

**Julie Bailly**

- 06.85.25.08.45
- julie_bailly@msn.com

**Céline Leboeuf**

- 06.22.26.87.81
- celine.leb@wanadoo.fr

## TARIFS :

- 100€ pour la session de 5 ateliers
- inscription pour la session de 5 ateliers

***« Adhésion exceptionnelle obligatoire à l'association : 5€ par chèque à l'ordre du champ girault***

## 1ère SESSION:

**les lundis de 8h45 à 9h45 :**

- 02 et 16 Octobre 2023,
- 06 et 20 Novembre 2023,
- 04 Décembre 2023.

## 2ème SESSION :

**les mardis de 15h à 16h en 2024 :**

- 20 Février 2024,
- 12 et 26 Mars 2024,
- 02 et 16 Avril 2024.

## Autres lieux

Au cours de l'année, nous proposons des ateliers à Tours Nord, Montlouis sur Loire et Amboise

(En fonction des demandes)

# JOYEVA -Méditations Sonores et Yoga

**Atelier ponctuel :  3 séances proposées dans l’année  (voir dates ci-dessous)**

**Déroulement d’un atelier**

## Voyage sonore :

Immersion dans la vibration aux sons de la harpe, bols tibétains, tambour….
apaise progressivement le mental, relaxe profondément le corps, permet d’être plus présent, plus disponible.

**Visualisation créatrice :**

Permet de développer sa capacité à imaginer, petit à petit d'ancrer un nouveau niveau de conscience, libérant tout notre potentiel intérieur.

## Cercle rythmique :

Au son du tambour, comme une danse douce, grâce au rythme corporel et vocal très répétitif vous expérimenterez l'équilibre entre lâcher prise et contrôle. De nouvelles connexions neuronales se mettront en place.

## Yoga :

La pratique de postures douces, d'exercices respiratoires (pranayamas), de techniques de purification (kriyas) et de relaxation (yoga nidra) amène le corps et l'esprit à se libérer des tensions. L'énergie circule mieux, on peut se détendre plus profondément.

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué le yoga, d'avoir des connaissances en musique ni d'être doué en rythme car tout est spontané et intuitif, **l'objectif étant qu'à la fin de l'atelier, vous vous sentiez plus calme, plus centré et conscient, avec des idées plus claires, plus joyeux et optimiste.**

# Les intervenantes

## Danielle, harpiste

J’ai observé très tôt l’effet apaisant des vibrations,
Je me suis donc de plus en plus intéressée au son, à la vibration et à ses effets sur l’être humain.
Pour gérer le trac et me préparer au mieux, j’utilise la puissance de la visualisation.
Pour éviter tout problème physique lié à la répétition des mêmes gestes, j’ai appris diverses méthodes de conscience du mouvement.
J’aime improviser, jouer avec la voix, le rythme, la danse, en toute liberté ….

**Céline, professeure de yoga**

Le Yoga est le fil conducteur de mon quotidien, cher à mon coeur et fidèle compagnon. J’ai obtenu mon diplôme de professeure de Yoga intégral auprès de Yoga &Veda et je partage maintenant avec bonheur ce trésor à Marseille.

## CONTACT :

Céline :  06 62 78 84 56

Danielle :  07 67 53 52 55

adresse mail : yoga.et.sons@laposte.net

## Dates :

dimanche  8 octobre 2023  15h à 18h30
dimanche  11 février 2024  15h à 18h30
dimanche  9  juin 2024  15h à 18h30

**Tarif :** 40 euros pour l’atelier

Plus l’adhésion à l’association: 5 euros

Pour s’inscrire: Il est indispensable de prendre contact avec une des intervenantes par mail ou par téléphone . Merci.

---

# Océane JAURENA – Hatha Yoga

**Venez découvrir la pratique du Hatha-Yoga rythmé par la synchronisation du souffle et du geste avec la rencontre de votre Ego.**

**Venez vivre un moment d'ajustement et de détente, sans dépasser vos propres limites et mieux vous respecter,**

**Venez apprendre à mieux vous connaître et à lâchez vôtre trop plein pour ressentir tous vos possibles !!!**

**ENSEIGNANTE : Océane Jaurena employée bénévolement par l'Association Lâchez la Vapeur !**

Océane a entrepris une longue formation, notamment auprès de **Babacar Khane**, Yogi ayant mis au point le Yoga Pharaonique et **Boris Tatzky** (élève de **T.K.V. Desikachar**) mélange du Yoga de l'énergie et de l'école de Madras. Elle est diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY) en 1987 et elle retransmet depuis lors un yoga traditionnel spirituel.

**Sa pédagogie** permet, dans chaque séance, de proposer trois niveaux de difficulté dans la posture proposée, afin de permettre d'incorporer dans le même cours : débutants, pratiquants de plusieurs années et enfin chevronnés.

Le cours de 1 h 30 se divise en 3 moments :

- Ajustement de la respiration (Pranayama) pour qu'elle devienne ample, régulière et profonde synchronisée avec les mouvements du corps ,
- Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté de prise de la posture : S'ajuster en fonction du vécu de la journée en étant le plus précis possible pour respecter la tradition, et bien sûr repousser la collection

des printemps (souplesse, santé, etc…),

- Une relaxation (Yoga Nidra) permettant de développer sa conscience et d’apprendre à la déplacer dans différents lieux du corps,

- Une Méditation afin d’atteindre un lâchez prise intérieure et s’ouvrir à d autres possibles !

## COURS HEBDOMADAIRES AUX ATELIERS DU CHAMP GIRAULT :

**1 – A partir de début Septembre avec 1 cours d’essai gratuit :**

Lundi : 10 H 00 – 11 H 30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 20 H 00 – 21 H 30 : (Adultes tous niveaux)

**2 – ATELIERS : Perfectionnement Yoga [Postures, Respirations, Initiation à la Méditation (Dahrana et Dhyana).**

Samedi : dates à déterminer selon les inscriptions.

Horaire : 3 H de 15 h 00 – 18h 00.

Prix : Renseignements et inscriptions :

Tel : Océane au : 06 09 86 46 00.

Mail: oceanejau@yahoo.fr

---

# Méthode Rosen

***LA METHODE ROSEN PERMET DE FAIRE LE LIEN ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT***

Le corps est le reflet de notre histoire. Tout notre vécu s’inscrit en lui.

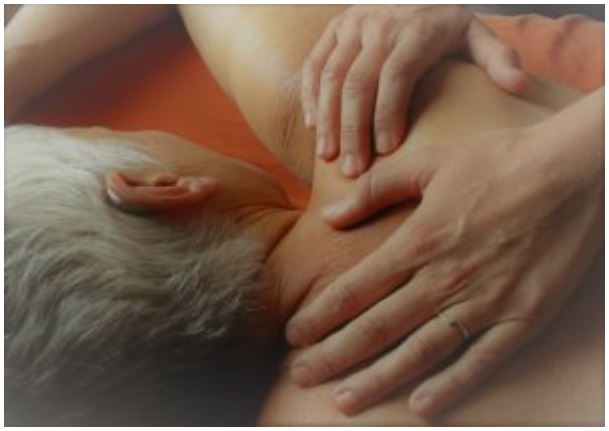
Lorsque nous naissons, nous sommes libres de nos mouvements, notre potentiel physique et psychique est optimal.

Mais cet état originel diminue avec la socialisation et ses contraintes : Lorsque nous fournissons un effort pour nous adapter à une situation qui ne nous convient pas, lorsque nous essayons de contrôler notre vie, ou encore de retenir nos émotions, nous contractons de façon instinctive et souvent inconsciente nos muscles et retenons notre respiration.

Au fil du temps, ces tensions se figent et s’installent, nous pouvons nous en apercevoir par exemple quand nous serrons les mâchoires ou contractons nos épaules de manière habituelle.

Marion Rosen partait de l’idée que derrière ces tensions musculaires chroniques, il y a des émotions refoulées ou des souvenirs difficiles à gérer. Ces tensions diminuent notre capacité respiratoire et notre espace intérieur.

Cette méthode est une approche manuelle douce basée sur l’écoute et la lecture du corps, car le corps révèle clairement ce que nous cherchons à dissimuler, souvent inconsciemment.



***COMMENT SE PASSE UNE SEANCE ?***

Le travail de la praticienne consiste à observer la manière

dont le corps, allongé sur la table de massage, respire.

Ses mains viennent se poser en douceur sur les zones où la respiration circule moins bien et où apparaissent des tensions.

Au fur et à mesure de la séance, l'esprit s'apaise, les tensions se relâchent, l'espace intérieur s'élargit et laisse place au souffle. La singularité de la Méthode Rosen réside dans ce toucher qui libère la respiration.

Un toucher habile et un contact vrai emmènent la personne dans un état de relaxation profonde. Cela suscite des prises de conscience pouvant aller jusqu'au « lâcher-prise » des émotions ou souvenirs enfouis dans le corps.

La Méthode Rosen favorise une prise de conscience qui vient du corps et non du mental. Elle nous aide à retrouver nos ressources, la confiance et la créativité qui somnolaient en nous. On se sent plus libre.

« ***Ce travail mène celui que nous croyons être à celui que nous sommes réellement*** » Marion Rosen.

Méthode Rosen France : https://methoderosen.com/methode-rosen/

**Prendre du temps pour soi et se découvrir différemment :**

Je pratique la Méthode Rosen depuis 2018. Et ma motivation profonde est d'accompagner, dans un environnement sûr, ceux qui souhaitent découvrir leurs ressources propres, et un potentiel souvent oublié ou ignoré.

Lorsque nos barrières tombent de nouvelles possibilités apparaissent.

Séances individuelles  avec Catherine Givord  praticienne à SAINT CYR SUR LOIRE – 35, rue Louis Bézard : 06 85 85 59 89 ou cgivord@orange.fr.

http://rosenentouraine.fr

Il est possible d’organiser aux Ateliers du Champ Girault des stages d’introduction à la Méthode Rosen, contactez pour cela Catherine Givord.

---

# Lara MAUPAY

**Intervenante : Lara MAUPAY**

**Le Qi Gong est un art millénaire qui permet à chacun de nous d’entretenir sa santé physique et mentale.**

A partir de mouvements précis, doux et harmonieux, accompagné

d’un travail respiratoire, la circulation du Qi – *l’énergie vitale* – est améliorée, préservant ainsi notre santé et notre vitalité.

**La fluidité de ce souffle de vie dans le corps procure une sensation immédiate de *détente* et de *bien-être*.**

Les douleurs physiologiques s’en trouvent améliorées par **un relâchement des tensions musculaires et articulaires**.

**La capacité respiratoire** est développée par les exercices de respiration et de mobilisation du souffle.

Par le travail du geste, *lent et précis*, et celui de la respiration abdominale, *calme et naturelle*, **la capacité de concentration et la maîtrise des émotions se développent,** permettant de faire face aux problèmes de notre société actuelle comme le stress.

Sans effort, la pratique régulière constitue un excellent moyen pour préserver et améliorer sa santé, pour aboutir à un véritable recentrage sur soi et **harmoniser le Corps et l’Esprit.**

**C’est une pratique interne qui ne nécessite pas de force physique, pouvant être pratiqué à tout âge.**

**CONTACT :**

06 79 66 68 92 – laramaupay@gmail.com

atelierschampgirault / iriscentrebienetre.fr

**TARIFS :**

- Inscription: 290€/an (possibilité de régler en plusieurs fois)
- Carte 10 séances: 120€

- *Adhésion obligatoire à l'association : 21€. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra.*

**HORAIRES :**

Les cours ont lieu pendant la période scolaire. Cours d'essai gratuit. Prévoir une tenue confortable.

Reprise le 11 septembre 2023!

- Lundi à 9h15 / cours en visioconférence
- **Vendredi 11h à 12h15 / Qi Gong pour cultiver le Qi-énergie**

**AUTRES COURS QI GONG 2023-2024:**

- TOURS nord (quartier Coty-Chevalerie): Lundi 9h15 et Jeudi 10h45
- VOUVRAY: Lundi 17h30
- BALLAN-MIRE: Mardi 18h
- JOUE-LES-TOURS: Mercredi 19h30, Vendredi 9h

## AUTRES ACTIVITES 2023-2024:

**TAI CHI CHUAN**

- **Mardi 19h, à la MJC de Ballan-Miré**
- **Jeudi 14h, à la MJC de Joué-lès-Tours**

**ART DU THÉ – Un moment de découverte, comme un voyage au pays du thé – Un moment pour soi ou à partager**

Événementiels et particuliers – Me contacter

- Ateliers de dégustation de thés d'exception
- Découverte du thé, son histoire et ses méthodes de préparation
- Cérémonie du Thé chinoise / sur rendez-vous

---

# Ethique de l’association

Créée en 2006, notre association loi 1901 a choisi en 2018 de

fonctionner sous le statut de la gouvernance collégiale ; les responsabilités sont partagées et l’autorité est distribuée entre plusieurs personnes (enseignants et autres adhérents actifs), sans lien hiérarchique entre elles. Chacune est responsable d’une partie de l’activité de l’association et elles prennent ensemble les décisions importantes

L’objectif de l’association est de rassembler des adhérents bénévoles autour d’un projet commun : le partage d’un lieu de pratiques diverses autour du bien-être, et de la mise en commun d’un site de communication et de matériel.

Tous les adhérents (enseignants et pratiquants) sont invités à l’Assemblée Générale annuelle ainsi qu’à toute manifestation favorisant la visibilité de l’association. L’esprit d’entraide est mis en avant dans notre association : si un membre a des difficultés avec la bureautique, l’informatique ou l’argent, il trouvera un soutien sans problème avec bienveillance.

---

# Cercle de pratiquants

**BOUDDHISME TIBÉTAIN**

*UN ESPACE DE DECOUVERTE D’ETUDE ET DE PRATIQUE DE LA TRADITION DU BOUDDHA*

**LA TRADITION DU BOUDDHA**

« L’enseignement du Bouddha est une voie du bonheur, entendue comme réalisation du bien être et libération du mal être (…). Son cheminement cultive la connaissance de soi au-delà de l’égo et la discipline dont le coeur est l’altruisme. Il constitue un apprentissage de la vie sacrée, ouvert aujourd’hui dans la vie quotidienne à toute personne de bonne volonté. » Lama Denys, La voie du bonheur Ed. Actes sud, 2002

**PRESENTATION DU SANGHA RIMAY (www.rimay.net)**

Le Sangha Rimay est une communauté de personnes de toutes origines et activités, engagées dans la voie spirituelle du Dharma, la tradition du Bouddha, dans une perspective d’unité dans la diversité. Il comprend l’institut Karma Ling en Savoie, l’Université Dharma Orient – Occident (UDHAO), et des cercles de pratiquants en villes, les «Sangha Lokas », en France et dans le monde.

**LE SANGHA LOKA DE TOURS**

Le Sangha Loka de Tours est un cercle local de pratiquants, rattaché au Sangha Rimay. Sa vocation est d’accueillir toute personne qui souhaite approcher la tradition du Bouddha et offrir aux pratiquants la possibilité d’étudier les enseignements et de pratiquer ensemble. Nos séances s’articulent autour d’un rituel bouddhiste (avec méditation) ; suivi de lectures et d’étude de textes.

**TARIFS – Cours**

- Séance d’essai : 10€
- Adhésion annuelle : 105€

Les difficultés financières ne doivent pas être un obstacle à la pratique. N’hésitez pas à nous en faire part.
Adhésion obligatoire à l’association 21€. Faire un chèque à

l’ordre des « ateliers du champ girault », le trésorier transmettra.
Pour toute participation à un cours d’essai entretien téléphonique préalable auprès du contact.

**CONTACT**

George Alton

06 13 99 03 59

george_alton@me.com

**HORAIRES**

Séances 2023/2024 : 14h30-17h30

**2023**
9 septembre
7 octobre
4 novembre
2 décembre

**2024**
6 janvier
3 février
2 mars
6 avril
4 mai
1 juin
22 juin

# Susana YOGA

**ATELIERS YOGA PARENTS ENFANTS**

Professeur des écoles et pratiquante de Hatha-yoga depuis des années, je suis sensible aux bienfaits du yoga chez les enfants aussi je suis formée et diplômée d’enseignement de yoga pour les enfants et de yoga parent-enfant par l’école de Natha-yoga.

Les cours de yoga pour enfant que je propose sont adaptés à l’âge de votre enfant. Les bienfaits de la pratique régulière sont nombreux sur les plans physique, mental et émotionnel.

Sur le plan physique, l’enfant s’assouplit, se muscle, permet une bonne posture du dos, s’équilibre… Sur le plan mental et émotionnel, l’enfant améliore la concentration, les capacités d’écoute, la mémorisation, la confiance en soi, favorisant les pensées positives, la gestion du stress, le bien-être général qui influe sur la santé.

Les ateliers de yoga parent-enfant sont un moment privilégié qui a des bienfaits sur le plan physique mental et émotionnel. Il permet de renforcer le lien entre un parent et son enfant dans une pratique à deux. C’est aussi un moment de connexion à soi pour le parent et de travail en douceur et d’échange avec son enfant. Pour les jeunes enfants, il favorise la prise de conscience corporelle ainsi qu’une aide précieuse dans

l’apprentissage de ses capacités motrices. C’est un moment de détente qui permet de renouveler l’énergie de chacun.

**TARIFS :**

- 14€ l’atelier parent-enfant à partir de 18 mois (un parent, un enfant)
- 204€ semestre
- 374€ année scolaire

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

**HORAIRES**

Lundi : 17h-18h

**CONTACT**

Merci d’appeler pour vous inscrire
06 62 12 21 42 – susana.nathayoga@gmail.com
Facebook : SusanaYogaTours