

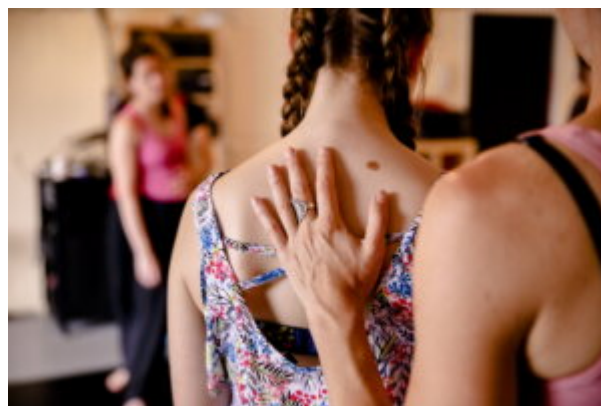
Cécilia RIBAULT

LE BODY-MIND CENTERING®

« L'esprit est comme le vent et le corps comme le sable; si vous voulez savoir comment souffle le vent, vous pouvez regarder le sable » Bonnie Bainbridge Cohen



ORIGINE



Créé dans les années 70 par Bonnie Bainbridge Cohen, le Body Mind Centering® est une approche corporelle somatique proposant d'étudier de manière « expérientielle » les différents systèmes anatomiques et physiologiques qui nous constituent. Basée sur le mouvement, la visualisation, le toucher et parfois l'émission vocale cette approche douce permet de développer une meilleure conscience corporelle.

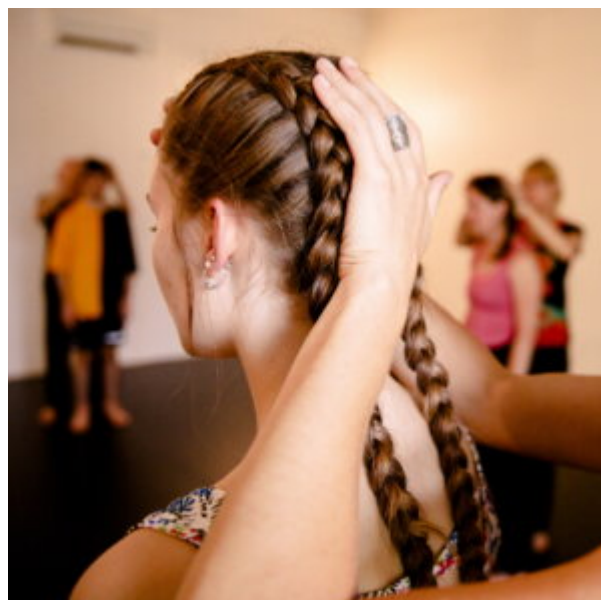


PROCESSUS

Le processus d'incorporation, « embodiment » en anglais, est au cœur de l'approche du BMC®. C'est un processus de conscientisation s'appuyant d'abord sur l'expérience du corps, des tissus, des cellules.

La pratique du Body-Mind Centering® permet d'affiner le sens du mouvement, de trouver plus d'aisance et de confort dans les gestes et la posture, de mieux comprendre le lien entre son corps et son esprit, de diminuer le stress et autres troubles nerveux de ce type, d'explorer et de retraverser certaines étapes du développement psychomoteur ce qui peut contribuer à mieux comprendre certaines habitudes limitantes et à s'en libérer.

Cette approche somatique peut s'appliquer à une infinité d'activités professionnelles. À l'heure actuelle, il est utilisé en danse, en yoga et autres pratiques corporelles, dans le champ artistique (voix, musique, etc.) ; en ergothérapie, kinésithérapie, ostéopathie, psychothérapie, médecine, ainsi que par ceux qui travaillent sur le développement de l'enfant, la pédagogie, ou encore dans le domaine des disciplines sportives ou psychophysiques.



ATELIERS EN GROUPE

Vous serez invité.e.s au cours d'un atelier à explorer de différentes manières: par la visualisation, le toucher, le mouvement, l'émission vocale, l'observation d'images anatomiques. Parfois, des temps de verbalisation permettront à l'issue de certaines explorations de mettre en commun vos ressentis.

Ainsi, ensemble nous partirons à la découverte ou re-découverte de notre squelette, nos muscles, nos fascias, nos organes, nos organes, notre système nerveux, notre développement embryonnaire, nos schèmes neuro-cellulaires, etc...



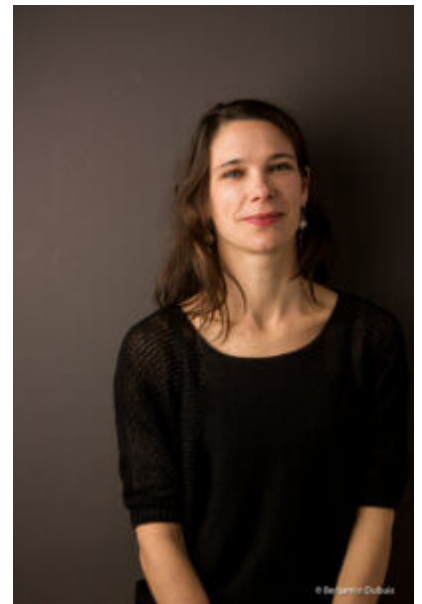
SÉANCES INDIVIDUELLES

Ce type de séance a pour but de vous accompagner individuellement en réponse à vos demandes spécifiques et/ou

mes suggestions. C'est une proposition d'exploration à partir de questions ou de problématiques posées. Il s'agit à partir de là de mettre en mouvement, de soutenir un processus, cela se faisant à deux, dans une relation dynamique entre vous et moi.

La séance débute généralement par un temps d'échange verbal qui permet de déterminer la suite de la séance. Au cours d'une séance je peux m'appuyer sur le toucher (sur table de massage ou au sol), l'invitation au mouvement, la verbalisation, la visualisation avec ou sans le support d'objets pédagogiques et de livres anatomiques et physiologiques.

□INTERVENANTE: **Cécilia Ribault**



Chorégraphe, danseuse, éducatrice somatique et praticienne certifiée par l'association SOMA à Paris en Body-Mind Centering®.

Mon travail s'articule entre la création et la sensibilisation artistique, l'enseignement de la danse et du Body-Mind Centering® ainsi que l'accompagnement en séance individuelle en BMC® et réflexologie plantaire.

Ces différents champs d'action nourrissent avec sens et unité mon engagement dans le monde.

CONTACT / RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Tél : 06.79.78.13.42

E-mail : satardanse@gmail.com

Site web : <https://www.cecilia-ribault.com>

TARIFS :

Atelier: durée 2h / coût 25 euros – (20 euros après 5 ateliers suivis ou si déjà adhérents aux Ateliers du champ Girault)

Séance individuelle: durée 1h15 / coût 60 euros (55 euros pour les personnes déjà adhérentes aux Ateliers du champ Girault)

Les tarifs (25 euros/ atelier et 60 euros / séance individuelle) incluent le montant de l'adhésion obligatoire aux Ateliers du Champ Girault.

HORAIRES ET CALENDRIER :

Les ateliers et séances individuelles sont maintenus pendant les vacances scolaires.

Ateliers bi-mensuels le jeudi de 14h à 16h :

- 13/03 ; 27/03 ; 10/04 ; 24/04 ; 15/05 ; 22/05 ; 05/06 ; 19/06/2025

Séances individuelles sur rendez-vous le mardi entre 13h30 et 16h30 :

- 04/03 ; 11/03 ; 18/03 ; 25/03 ; 01/04 ; 08/04 ; 22/04 ; 29/04 ; 13/05 ; 20/05 ; 03/06 ; 10/06 ; 17/06 ; 24/06/2025

Pour les ateliers comme les séances individuelles, il est important de pouvoir commencer à l'heure vous êtes donc invités à arriver un peu en avance.

Une tenue ample et confortable est conseillée de manière à être libre de ses mouvements et à avoir suffisamment chaud. Préférez les chaussettes aux collants de manière à pouvoir vous mettre pieds nus s'il fait suffisamment chaud et si cela ne vous pose pas de problème. Vous aurez ainsi de meilleurs appuis au sol.

Et aussi

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / SÉANCES INDIVIDUELLES sur rendez-vous

Le pied, considéré comme la racine de l'arbre est un peu comme la sentinelle ou le porte parole de la santé physique et mentale.

Par l'application de différents types de stimulations par massages ou pressions sur des zones réflexes du pied la réflexologie plantaire relaxe, stimule les circulations sanguine et lymphatique, aide à détoxifier le corps, aide à lutter contre le stress et ses effets, soutient le rééquilibrage énergétique du corps et contribue à un mieux-être global de la personne. Prendre soin de ses pieds n'est pas un peu prendre soin de son ancrage dans le monde?

Je suis certifiée en réflexologie plantaire par l'institut de Réflexologie plantaire de Touraine.

Mêmes jours, horaires, conditions et tarifs que les séances individuelles de Body-Mind Centering® (voir plus haut).

AUTRES LIEUX ET ACTIVITÉS

Ateliers Body-Mind Centering® et danse au Petit Morier à Tours certains vendredi matin à partir de mars 2025.

Voir le lien :
<https://www.petitmorier.fr/les-ateliers-mensuels-au-petit-morier/>

La petite salle

Située 10 rue Fleming à Tours, à 2 pas de la gare SNCF, la petite salle est idéale pour des activités individuelles ou en groupe restreint (5 personnes allongées au maximum), proposées par les enseignants de différentes pratiques autour de la conscience du corps et de son bien-être.



La salle de 20 m² environ, est parquetée. Elle peut accueillir jusqu'à 5 personnes allongées ou quelques unes de plus pour une pratique assise (type méditation).

Elle possède un point d'eau. Les utilisateurs peuvent accéder

aux vestiaires et aux toi



L'accès à la salle n'est autorisé qu'aux seuls adhérents de l'association.

Le local ne peut pas accueillir de personnes mineures, sauf si elles sont accompagnées de leur tuteur légal.

Un matériel de base est mis gracieusement à disposition : tapis, couvertures, coussins, sièges... Les enseignants peuvent également entreposer leur propre matériel dans le vestiaire pour autant que celui-ci n'entrave pas les accès et la destination première du local. L'utilisation par d'autres enseignants doit être faite dans le respect du matériel et de son rangement.

Le ménage des locaux est **assuré de manière collégiale** par chaque utilisateur de la salle (enseignants, pratiquants...). Aucun planning n'est mis en place, mais **l'association compte**

sur l'engagement bénévole et la responsabilité des adhérents

Le local n'est pas loué aux enseignants, praticiens ou à leur association pour l'exercice de leur activité, mais mis à disposition, moyennant une participation financière aux frais de fonctionnement des locaux.

Georges - Emmanuel HOURANT

Les constellations familiales



Les constellations constituent une aide puissante à la Vie, en complément d'une psychothérapie. Pratiquées en groupe, elles permettent de faire émerger des dynamiques familiales dont nous avons peu ou pas conscience, dans le but de s'en libérer. Les représentants des membres de notre famille (ou de tout autre système) que nous choisissons dans le groupe se laissent guider par les émotions et les mouvements qui s'emparent d'eux. Peu à peu se dessine une résolution inattendue, d'ordre spirituel, qui nous amène à prendre une juste place dans notre vie, à retrouver la paix et la liberté et à assumer pleinement notre destinée.

*De cette manière, nous sommes en accord avec ce monde
et avec chacun tel qu'il est.*

Bert Hellinger (fondateur des constellations familiales)

Georges-Emmanuel Hourant



Psychothérapeute depuis 1995, accompagnateur psycho-spirituel, fondateur des [ateliers de Croissance de l'Être](#) et auteur de *Enquête au coeur de l'être* (Albin Michel) Georges-Emmanuel Hourant pratique les constellations familiales et

systémiques depuis une dizaine d'années. Il a été formé notamment par [Yann-Yves Mallet](#) et Brigitte Onno Le Duc, en conformité aux enseignements les plus récents de Bert Hellinger. Il exerce principalement à Angoulême, en groupe et en individuel, au 20 rue Nungesser.

DATE :

Dimanche 25 mai 2025, de 9h30 à 18h30

CONTACT :

Tél : 06 10 80 05 92

E-mail : georges-emmanuel.hourant@wanadoo.fr

Site

web <https://constellations-familiales-georges-emmanuel-hourant.jimdosite.com/>

TARIF :

90 euros la journée, selon les possibilités de chacun.

Pour s'inscrire, il suffit d'envoyer un mail (pas d'arrhes demandées).

Adhésion obligatoire à l'association : 22€ –ou adhésion réduite pour une participation unique à un atelier; faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra.

Autres lieux

Georges-Emmanuel Hourant propose des journées de constellations tout au long de l'année en Charente, et aussi à Lille, Tours, en Dordogne... et d'autres lieux à venir, à retrouver sur son site.

Marie YOGA

C'est à l'école primaire que je découvre le yoga, la sophrologie et la relaxation pour la première fois. Plus tard à Paris j'expérimente un yoga doux et méditatif. Puis à Tours en 2012, je décide d'arrêter mon métier dont les valeurs ne me



correspondent plus suite à la rencontre de Rita Gonsalves, professeure et formatrice de « Guita Yoga » qui m'initie à un yoga puissant et rigoureux. Alors que je suis déjà formée en relaxation, je me passionne et démarre une première formation de professeur qui changera ma vision du monde.

J'entre à la FFY (Fédération Française de Yoga) en devenant l'élève de l'école de professeur de Vinyasa Yoga de Paris de Gérard Arnaud.

La rencontre avec la tradition du yoga m'engage plus profondément dans cette voie, je continue de me former à l'Ashram Kaivalyadhama de Lonavla en Inde pour enseigner le Hatha Yoga.

Tout au long de l'année, j'expérimente et approfondie le yoga avec des séjours réguliers à l'Ashram Sivananda à Neuville aux Bois, de suivre des formations et des stages avec Yoga Laboratorium, Guy Boudéro, disciple d'André Van Lysebeth, Christophe Millet de l'école du Souffle et progresse sur le chemin de l'Energie vitale grâce à Amélia Delisle.

Après douze années passées successivement à la Maison du Yoga puis au sein d'Espace Yoga Shala, je continue d'enseigner avec joie le Yoga tel qu'il m'est transmis.

HATHA YOGA

« ha » signifie soleil et « tha » signifie lune, impliquant la notion d'équilibre entre deux opposés, tel que l'esprit et le corps, le féminin et le masculin, l'individuel et l'universel.

Le hatha-yoga vise à développer l'écoute de soi tant sur le plan physique que subtil. Le corps et l'esprit apprennent à se détendre avec la conscience de la respiration et des sensations.

Les cours de hatha yoga changent et évoluent au fil des saisons notamment.

Non compétitif, ce yoga peut être pratiqué par tout le monde, peu importe la condition physique, le poids, nul besoin d'être souple, mince ou en forme pour débiter la pratique puisque les postures peuvent être modifiées selon vos besoins en utilisant des accessoires (bolsters, blocs, sangles, murs).

Cette pratique s'adapte en fonction de la condition physique énergétique et mental du moment. C'est pourquoi il est important de le préciser avant le cours.

Un cours est composé d'asanas (terme sanskrit pour « postures stables et confortables »), de pranayama (techniques respiratoires permettant la maîtrise de l'énergie vitale par le souffle), de dharana (techniques de concentration) en vue de développer dhyana (la méditation).

Il se termine par un temps de Savasana (Technique de relaxation).

HORAIRES

Mercredi : 9h00–10h15 du 2 septembre 2024 au 20 juillet 2025

A noter : pendant les vacances scolaires : une semaine de cours sur deux, sauf celles de Noël (pas de cours pendant les deux semaines).

La salle est lumineuse et confortable, il y a du matériel sur place, toutefois je vous recommande de venir avec le vôtre.

Prévoyez une paire de chaussettes, un gilet ou un plaid pour la saison fraîche. Il y a un petit vestiaire pour vous changer. N'apportez pas d'objets de valeur.

TARIFS :

Séance d'essai 5 euros

1 séance 15 euros

Cartes :

5 séances 75 euros (valable 3 mois)

10 séances 140 euros (valable 6 mois)

20 séances 240 euros (valable 10 mois)

30 séances 330 euros (valable 12 mois)

Abonnement : 1 à 2 cours par semaine parmi tous ceux que je propose du lundi au vendredi (pas de possibilité de rattraper les cours manqués), du 2 septembre 2024 au 20 juillet 2025 (plus ou moins 40 semaines) 600 euros.

Les cartes achetées et non terminées le 20 juillet 2025 seront reportées sur la saison 2025-2026 sauf les abonnements qui se terminent le 20 juillet 2025.

Les séances, cartes et abonnement sont payables par chèques à l'ordre de Marie Yoga ou en espèces. Aucun remboursement possible.

Prévoyez de me remettre l'adhésion obligatoire à l'association : 22€ . Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault ».

CONTACT :

Tél : 06 08 28 33 11

E-mail : marieyoga.tours@gmail.com

Site web : [Cours de Yoga & méditation – adultes – PLLL | \(p3ailes.com\)](http://Cours de Yoga & méditation – adultes – PLLL | (p3ailes.com))

Autres lieux :

Du lundi au vendredi, je propose d'autres séances de yoga de différents niveaux au PLLL au 86 rue Georges Courteline à Tours :

[Cours de Yoga & méditation – adultes – PLLL | \(p3ailes.com\)](http://p3ailes.com)

Pour les cours particuliers à domicile contactez moi.

Au plaisir de nous retrouver sur le tapis de yoga.

Marie Yoga

Marie-Pascale MAROTTE

PRÉSENTATION : ateliers de sophrologie de groupe



Ces **séances de sophrologie collectives** sont une merveilleuse opportunité de découvrir la sophrologie dans un cadre dynamique et soutenant, entouré de personnes partageant des objectifs similaires.

Durant ces séances, vous serez guidé à travers des **exercices**

de relaxation dynamique, de respiration et de méditation, conçus pour favoriser le **bien-être mental, émotionnel et physique.**

La séance commence par 10mn de relaxation dynamique puis se continue par une séance de sophrologie allongée avec fond musical qui vous permettra de vous détendre corporellement, mentalement et de vous ressourcer

La séance se termine par un échange.

La **sophrologie en groupe** offre un espace unique pour **apprendre, partager et avancer ensemble.**

Que vous cherchiez à réduire le stress, à améliorer votre sommeil, ou simplement à trouver un moment de paix dans votre semaine, nos séances de groupe à Tours sont adaptées à tous les niveaux et besoins.

L'enseignante, Marie-Pascale Marotte est sophrologue certifiée de l'école William bonnet de Tours.

Formée à l'animation des groupes et aux relations humaines elle a obtenu un D.U.F.R.A de l université François Rabelais de Tours

CONTACT : Marie-Pascale Marotte

Tél : 06 11 61 48 00

E-mail : mpmarotte37@gmail.com

Site web : <https://mariepascalemarotte.fr>

TARIFS :

- **Abonnement annuel** : 330 euros (possibilité de régler en plusieurs fois sur demande) pour la période du vendredi 9 septembre 2024 au vendredi 27 juin 2025 +adhésion *
- **Carte de 10 séances** 120 euros (possibilité de régler en plusieurs fois sur demande)

Autre possibilité de participation

- **Une séance** : 15 euros+ adhésion*

**Pour les ateliers réguliers : abonnement annuel et cartes de 10 séances, l'adhésion obligatoire à l'association de 22€ est à régler. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra.*

Pour les séances uniques, une adhésion de 5 euros sera demandée. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »

Pour tout parrainage avec inscription à l'abonnement annuel, **une réduction de 30 euros** sera accordée au parrain

Les débutants sont les bienvenus-Inscription possible en cours d'année

HORAIRES :

le vendredi de 14h30 à 15h30

Il n'y a pas d'atelier pendant les vacances scolaires

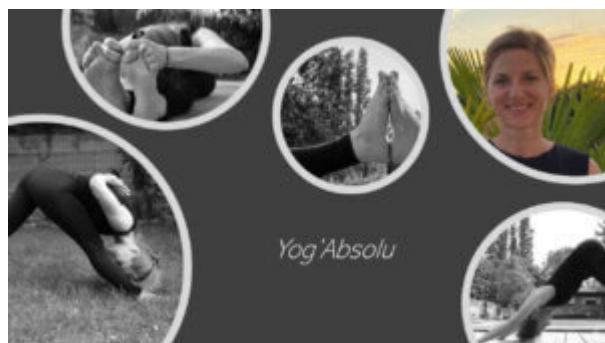
Pour votre confort apportez votre tapis de yoga, un plaid et 2 petits coussins (pour caler votre nuque et soutenir vos genoux pendant la séance de sophrologie allongée.

Autres lieux /autres activités:

Anime des ateliers de sophrologie de groupe en ligne chaque mardi à 18h

Sophrologue énergétique formée à l'astrologie Védique consulte au 2 rue du plat d'Etain à Tours et en ligne

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 goûté à l'Ashtanga dynamique, au Vinyasa créatif... Depuis 2016, c'est le yoga Iyengar que je pratique régulièrement. En 2017, j'obtiens mon 1^{er} 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 yogique.

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 2024-2025 :

- 150 € la carte de 10 cours
- 17 € le cours à l'unité
- 10 € le cours d'essai (*offert si inscription*)

Attention : « Adhésion annuelle obligatoire à l'association :

22 € . Merci de remettre votre chèque dès le premier cours SVP, à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »

HORAIRES :

Cours de 1h30 à compter du mercredi 11 septembre 2024.

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 des Ateliers du Champ Girault »

1ère SESSION:

les lundis de 8h45 à 9h45 :

- 14 Octobre 2024,
- 4, 18 et 25 Novembre 2024,
- 9 Décembre 2024.

2ème SESSION :

les mardis de 15h à 16h en 2025 :

- 25 Février 2025,
- 4 et 18 Mars 2025,
- 1er et 28 Avril 2025.

Autres lieux

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

(En fonction des demandes, nous contacter)

JOYEVA -Méditations Sonores et Yoga

**Atelier ponctuel : 4 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



Je propose des cours de Yoga et des ateliers autour de la relaxation, du son et du massage.

Ma rencontre avec le Yoga, il y a plus de 20 ans, a été le déclencheur d'un désir de m'orienter vers une activité en lien avec l'harmonie du corps et de l'esprit.

Je me forme auprès de yogis authentiques, voyage en Inde du Sud et obtient un diplôme de professeure de Yoga intégral auprès de Yoga &Veda .

Site: celinegicquel.com

CONTACT :

Céline : 06 62 78 84 56

Danielle : 07 67 53 52 55

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

Dates :

dimanche 13 octobre 2024 15h à 18h30

dimanche 15 décembre 2024 15h à 18h30

dimanche 30 mars 2025 15h à 18h30

dimanche 18 mai 2025 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 JAU – Hatha Yoga traditionnel



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 votre trop plein pour ressentir tous vos possibles !!!

ENSEIGNANTE : **Océane Jau** 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) et elle retransmet depuis lors un yoga traditionnel.

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 initiation à la 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 9 Septembre 2024 avec 1 cours découverte gratuit :

Lundi : 10h00 – 11h30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 18h00 – 19 h30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 20h00 – 21 h30 : (Adultes tous niveaux)

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

1 Samedi par trimestre :



- samedi 23 Novembre 2024,
- samedi 1 er Février 2025,
- Samedi 07 juin 2025.

Horaire : 3 H de 15 h 00 – 18h 00.

Prix : Renseignements et inscriptions par Tél – 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.

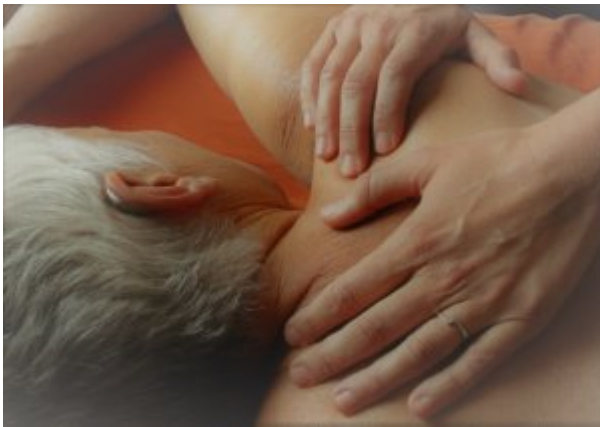
Mais cet état originel diminue avec la socialisation et ses contraintes : Lorsque nous fournissons un effort pour nous adapter à une situation qui ne nous convient pas, lorsque nous essayons de contrôler notre vie, ou encore de retenir nos émotions, nous contractons de façon instinctive et souvent inconsciente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