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.

PRATIQUE PROPOSEE

Au fil des séances, je vous accompagne dans une exploration du Yoga alliant postures, respiration, intériorisation et méditation. Cette approche favorise la conscience corporelle, le tonus musculaire, la souplesse, l’équilibre ainsi qu’une meilleure gestion des émotions et un bien-être global.

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 asana (1 h environ) en accord avec le souffle. L’accent est mis sur l’observation consciente de vos sensations et leur intégration : lien corps, respiration et 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).

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

PARCOURS

Ma pratique a débuté il y a une vingtaine d’années avec l’école de Sivananda et son approche holistique du Yoga. J’ai obtenu mon premier diplôme de professeur en AeroYoga® en 2017, puis un second en 2021 en Hatha Yoga avec l’Ecole Nationale des Professeurs de Yoga (ENPY®) afin notamment d’approfondir les textes de la tradition yoguique. Mais le Yoga est un apprentissage sans fin car chaque pratique rélève de nouvelles dimensions. Alors, je continue d’enrichir ma pratique et ma transmission grâce à des stages d’approfondissement suivis tout au long de l’année pour partager avec vous un enseignement vivant et toujours renouvelé : techniques respiratoires et travail de l’énergie, pratique des mudras, yoga sur chaise…

Aujourd’hui, j’enseigne principalement le Hatha Yoga, tout en restant ouverte à l’exploration d’autres approches. Mon enseignement s’inspire des différentes pratiques afin d’offrir un Yoga adapté, combinant la pratique posturale, le travail du souffle et la méditation, pour une expérience complète, équilibrée et accessible à chacun.

CONTACT

Yog’Absolu – Helena Brocherie

Mob : 07.78.54.21.64

E-Mail : yogahelenab@gmail.com

TARIFS SAISON 2025-2026

- 150 € la carte de 10 cours de 1h30
- Abonnement trimestriel :

    - 1er : 10/09/2025 – 17/12/2025 : 169 €,
    - 2ème : 07/01/2026 – 29/04/2026 : 169 €,
    - 3ème : 06/05/2026 – 24/06/2026 : 104 €.
  - 17 € le cours à l'unité
  - 10 € le cours d'essai (*offert si inscription*)

Attention : *Adhésion annuelle obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault : 23 € (ou 30 € et plus en soutien). Merci de remettre votre chèque dès le premier cours SVP, à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignante transmettra. »*

HORAIRES

Cours de 1h30 à compter du mercredi 10 septembre 2025

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

Céline Caël-de Vitry, Danse de l’Être®

Danse de l’Être® – de la Danse thérapie à la danse sacrée

Danse libre pour se reconnecter à soi, s’éveiller, se libérer et célébrer !

Unifier le corps, l’âme et l’esprit

Avec la Danse de l’Être® nous dansons dans la présence à notre être essentiel, dans l’ici et maintenant. Cette pratique corporelle holistique allie Esprit, Âme et Corps : l’intention ensemence l’âme, qui mobilise l’énergie vitale et amène le corps dans la danse.

Se libérer de ses entraves et reprendre le pouvoir sur sa vie

la Danse de l’Être® est un chemin de connaissance de soi, de conscience et de libération émotionnelle. L’art y est vécu comme chemin de métamorphose et l’accompagnement permet à l’alchimie propre à chacun de se faire.

Les 7 Piliers de la Danse de l’Être

La Danse de l’Être® initie à sept principes du mouvement vivant. Un des objectifs fondamentaux de la transmission est de s’éveiller à ces lois universelles afin qu’elles s’incarnent dans le corps.

L’application des principes se fait en mettant l’intention, la conscience. Nous sommes dans une Danse Libre et il n’y a pas de technique codifiée mais un chemin proposé par la guidance

verbale.

En voici l’essence :

« Nous commençons notre Danse dans la présence à nous-mêmes et à l’énergie de vie qui nous traverse par la respiration consciente.

Depuis notre centre, notre hara, nous mettons notre corps en mouvement et commençons à activer notre corps d’énergie. Nous entrons alors dans la vague d’énergie.

En la laissant nous guider, dans le flux et le reflux de la respiration, nous ressentons les cycles du mouvement et nous pénétrons ainsi dans le grand mystère de la vie, de la mort et de la renaissance.

Nous recherchons ensuite l’harmonie dans l’équilibre des polarité yin-yang, féminine et masculine afin de retrouver l’unité primordiale en nous.

Nous reliant à la nature, notre source d’inspiration, nous en explorons toutes les formes et les qualités associées et nous déployons notre créativité.

Ouvrant la porte de notre cœur, nous ressentons alors que nous sommes reliés dans une co-respiration dansée avec tous les êtres, la nature, la terre, le cosmos et tout ce qui nous entoure.

Enfin, dans l’unité corps-âme-esprit, nous activons notre corps de lumière et nous dansons le tout dans la plénitude de notre être. »

□ Mes propositions de pratiques

Je vous propose des **ateliers mensuels**, des **stages avancés, des sessions en nature** et des **séances individuelles**.

□ Ateliers mensuels de “Danse de l’Être®□”

Contenu :

- Harmonisation : alignement intérieur (ventre, cœur, tête), accueil du thème et Cercle d’ouverture
- Mise en énergie : do-In
- Danses libres avec musique et guidance vocale, selon les 7 principes de la Danse de l’Être
- Temps d’intégration (écriture, dessin, etc) et Cercle de clôture

Durée : 2h30

□ Stages avancés

Objectif : se libérer de schémas bloquants par la Danse de l’Être, en approfondissant la connaissance de soi sur certains thèmes (exemple : triangle dramatique « victime-sauveur-persécuteur »).

Durée : 3h30

□ Danse en nature

Objectif : ressentir sa connexion profonde avec la nature, développer sa sensibilité au Vivant, recevoir l’inspiration en développant ses sens à travers des pratiques et des danses spécifiques (bizoku et buto de la nature)…

Durée : 3h30

□ Séances individuelles

Objectif : permettre à l’énergie vitale de lever un blocage émotionnel, mental ou physique, par un accompagnement spécifique en écoute active, en Clean Language et en Danse de l’Être.

Durée : 2h

Qui suis-je ?

Je suis **Céline Caël-de Vitry**, coach certifiée depuis 2014 et art-thérapeute certifiée en Danse de l'Être® depuis 2022 (formée par Fabienne Courmont).

Cette danse m'a bouleversée et transformé ma vie. En me donnant des clés de compréhension par des mots qui touchent directement le corps, la Danse de l'Être m'a apporté une réconciliation intérieure et la disparition de certains symptomes. Elle m'a permis d'oser ma puissance et ma créativité. Depuis, j'ai à coeur de transmettre ce que cela m'a apporté.

J'accompagne celles et ceux qui souhaitent **se reconnecter à leur essence et prendre le pouvoir sur leur vie**. Ma démarche est sensible, intuitive, méthodique et profondément respectueuse du rythme de chacun·e. Pour moi le corps est le messager de l'âme. Ouvrir son coeur, son esprit, son corps, n'est pas (ou rarement) inné. La Danse de l'Être en est une formidable initiation. Se sentir « Être » c'est commencer à vivre.

Découvrez le site de la Danse de l'Être® : https://dansedeletre.org/

Lieux des ateliers

Salle des Ateliers du Champ Girault, 10 rue Alexander Fleming, Tours centre. À 5 mn de marche de la gare, accessible en bus/tram, stationnement possible.

Inspiration

« Écoutez la musique avec votre âme, ne sentez-vous pas un être intérieur qui s’éveille au fond de vous et et que c’est par lui que votre tête se redresse que vos bras se lèvent, et que vous marchez lentement vers la lumière ? » Isadora Duncan.

« Révéler les êtres à eux-mêmes, les libérer de leurs entraves, leur faire découvrir la part de divin qui est en eux ». Isadora Duncan

CONTACT :

Tél : 06 76 01 16 53

E-mail : celine@devitry.fr

Site web : lien à venir

HORAIRES :

Ateliers mensuels – “Danse de l’Être”

•**Fréquence :** 1 dimanche par mois

•**Horaires :** 16h15 – 18h45

•**Durée :** 2h30

Prochaines dates 2025-2026

• dimanche 05 octobre

• dimanche 02 novembre

• dimanche 07 décembre

• dimanche 11 janvier

• dimanche 05 février

• dimanche 01 mars

• dimanche 05 avril

- dimanche 03 mai
- dimanche 31 mai
- dimanche 28 juin

 Stages avancés et danse en nature

- **Durée :** 3h30 par séance
- **Dates** : à définir au printemps et en été

 Séances individuelles

- **Durée :** 1h15 à 2h

TARIFS :

 Ateliers mensuels – “Danse de l’Être” à Tours

- **Atelier Découverte gratuit**
- **Tarif à l’atelier :** 25* € (+ l’adhésion ponctuelle obligatoire de 5 € à l’association) pour 2h30 d’atelier,
- **Tarif à l’année** : 200* € pour 10 ateliers (+ *« Adhésion obligatoire à l’association Les Ateliers du Champ Girault : 23 € (ou 30€ et plus en soutien) .* Faire un chèque à l’ordre des « Ateliers du champ Girault », l’enseignant transmettra. »)

 stages d’exploration et danse en nature

- **Tarif :** 40* € pour 3h30 d’atelier

 Séances individuelles

- **Tarif :** 60* €

* *Tarif solidaire possible sur demande – la pratique doit rester accessible à toutes et tous.*

🔹 Autres lieux / Autres activités

🔹 Ateliers mensuels – “Danse de l’Être” du côté de Montval-sur-Loir (72)

- **Fréquence :** 1 dimanche par mois
- **Horaires :** 16h15 – 18h45
- **Durée :** 2h00
- **Tarif :** 30* €, ou 20* € avec abonnement annuel (10 séances)

🔹 Prochaines dates 2025-2026

- dimanche 12 octobre
- dimanche 09 novembre
- dimanche 14 décembre
- dimanche 18 janvier
- dimanche 08 février
- dimanche 08 mars
- dimanche 12 avril
- dimanche 10 mai
- dimanche 07 juin
- dimanche 19 juillet

Laurie PAILLET

PRÉSENTATION : Relaxation sonore aux bols chantants

Je m’appelle Laurie Paillet. *Éducatrice* spécialisée depuis de nombreuses années, je me suis formée à la relaxation et au massage sonore, auprès de Guillaume GONIN, créateur et formateur de « SILENCE SONORE », afin d’offrir un espace de détente et de relâchement.

Le son a la particularité de ne pas juger, juste de nous parvenir, de nous traverser. Le son, nous l’entendons avec nos oreilles et nous le ressentons dans tout notre corps. Il met en jeu notre corps physique, notre mental, notre émotionnel. Il permet parfois leur rencontre…. et de lâcher.

Vous arrive t’il souvent de vous permettre une parenthèse, un temps pour « juste » s’allonger et se laisser voyager?

Voilà ce que la relaxation aux bols chantants peut vous offrir. Un voyage à l’intérieur de Vous où la notion du temps et de l’espace s’évanouit. Le son vient peu à peu remplir l’espace. Il vient à votre rencontre et puis il va vous traverser. Le reste vous appartient.

La relaxation dure une heure. Vous être tranquillement allongés, sur votre tapis, les yeux fermés. Le voyage sonore débute par une relaxation guidée afin de créer un espace propice à la détente. Puis les bols se mettent à jouer. Cette expérience des sons vous encourage à la Présence à Soi, au moment présent. Elle permet d’expérimenter un état de relâchement et de bien-être.
La séance s’achève par un temps de retour à soi en douceur.

Bien que les voyages sonores soient généralement sûrs pour la plupart des gens, ceux qui ont des problèmes auditifs, ou

particulièrement sensibles au son devraient consulter un professionnel de la santé avant de participer, tout comme les personnes épileptiques ou ayant un appareillage cardiaque.

J’ai hâte de vous y rencontrer.

Laurie

CONTACT :

Laurie Paillet

Tél : 06.64.18.24.92

E-mail : lepresentdesons@gmail.com

TARIFS :

Le nombre de places étant limité à 5 personnes, merci de vous inscrire auparavant par sms, jusqu’à 14h du jour J.

La séance: **15 *€***

Afin de vous installer tranquillement, le règlement se fera, à votre arrivée, par chèque ou espèces. Je vous propose donc de venir 15 minutes avant le début de la séance. Les portes seront fermées à l’heure dite, pour le début de la relaxation sonore. Les retardataires ne pourront pas participer à la séance.

Adhésion obligatoire à l’association Les Ateliers du Champ Girault: 23 € . Faire un chèque à l’ordre des « Ateliers du champ Girault », l’enseignant transmettra.

Adhésion de passage: 5 € Faire un chèque à l’ordre des « Ateliers du champ Girault », l’enseignant transmettra. »

Adhésion de soutien: 30 € ou plus. Faire un chèque à l’ordre des « Ateliers du champ Girault », l’enseignant transmettra. »

HORAIRES :

Une fois par mois **le mardi de 19h à 20h** (ouverture des portes à **18h45**, afin de vous installer sereinement)

Mardis: 14/10, 11/11, 09/12, 13/01/26, 10/02, 10/03, 07/04, 12/05, 09/06, 07/07

Une fois par mois, **le dimanche,** l'horaire variant selon les dates: **17h30** (ouverture des portes à **17h15**) ou **18h30** (ouvertures des portes à **18h15**)

Dimanches: séances à 17h30: 14/09, 19/10,14/12, 18/01/2026,15/02, 12/04, 17/05, 14/06

Séances à 18h30: 16/11/2025 et le 15/03/2026

Les conditions:

Venir avec une tenue souple pour plus de confort, Un tapis de sol, Un oreiller, Un plaid, Une bouteille d'eau, et tout autre matériel permettant votre confort.

Cécile Danza ROUSSEAU

Danse en Conscience

photo V. Drougard

Danser pour se relier et prendre soin de soi
Danser pour trouver sa vérité, pour être dans la joie !

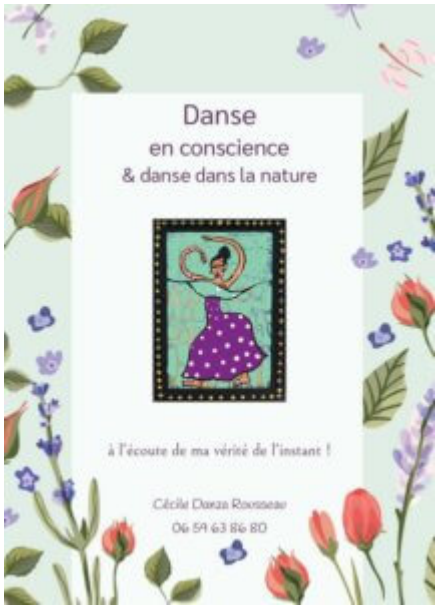
Un espace pour se retrouver, simple et sacré, sans jugement ni évaluation, où se sentir libre d'être.
Un espace de danse libre d'exploration intérieure et de présence à soi.

Apprendre à se connaître, à s'accueillir, à suivre son élan profond, son vivant !

Inspirée par différentes approches corporelles et sensibles (danse orientale, danse thérapie, danse contact improvisation, danse des 5 rythmes, life art process, yoga, relaxation) et par l'alignement au divin en chacun de nous, je développe un concept de danse libre appelé danse en conscience en salle et dans la nature.

J'interviens auprès de différents publics, adultes, enfants, adultes et enfants en situation de handicap.

Plus de détails ici : www.danzamemucho.com



HORAIRES

Les cours ont lieu pendant la période scolaire. Reprise le 15 septembre 2025 !
Cours d'essai offert, me contacter.

- Lundi : 20h-21h30
- Mardi : 15h-16h30
- Vendredi : 12h30-14h00
- Ateliers : 15h à 17h dimanche 16 novembre 2025, samedi 24 janvier 2026, dimanche 15 mars 2026.

Pour toute participation à un cours d'essai, entretien téléphonique préalable avec l'enseignant.

AUTRE COURS/ ATELIERS

- Salle de l'Instant Présent, 11 rue du Maréchal Lyautey : mercredi 9h45-11h15
- Ateliers **Danse dans la Nature**
- Cours individuels, me contacter

TARIFS : *Cours collectifs*

- Adultes, 1 cours/semaine : 360€/an (34 cours) (payable en plusieurs fois)
- Paiement au cours : 18€/cours.

- Carte de 10 cours : 150€
- Carte de 5 cours : 80€
- Tarifs solidaires sur justificatifs : 250€/an.
- Ateliers : 25€.

Adhésion obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault 23€ (ou 30€ et plus en soutien. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

CONTACT

06 59 63 86 80 – danzamemucho@gmail.com
www.danzamemucho.com – https://www.facebook.com/danzamemucho

Laëtitia BATOUCHE

Mon Moment Magique au Féminin

Atelier bien-être pour femmes
 Un espace de douceur, de lien et de ressourcement pour les femmes
Les ateliers « Mon Moment Magique au Féminin » sont pensés pour offrir une parenthèse bienfaisante aux femmes qui souhaitent prendre soin d'elles, retrouver de l'énergie, se reconnecter à leurs besoins, et avancer dans la joie.

Chaque séance s'articule autour d'un thème inspirant, avec une alternance de pratiques douces :

– Respiration et relaxation

– Temps de partage

– Écriture intuitive et rituels

– Créativité simple (avec carnet et crayons)

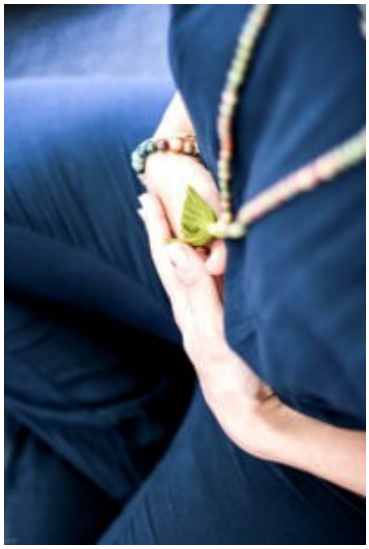
– Danse libre

– Visualisation positive et gratitude

L’ambiance y est conviviale, bienveillante, confidentielle. Chaque femme peut y vivre son propre moment, à son rythme, dans un cadre sécurisé et soutenant.

Ces ateliers sont accessibles à toutes, dès 18 ans.

Pour découvrir l’univers de Mon Moment Magique au Féminin en vidéo :
 https://www.youtube.com/watch?v=xROuFVzV8pQ



Respirer, se recentrer, ressentir

INTERVENANTE: Laetitia Batouche

je suis animatrice certifiée *Mon Moment Magique*.

Passionnée par la transmission, l’expression sensible et la relation à soi, j’accompagne les femmes à travers des ateliers où l’on prend soin de son corps, de son cœur et de son énergie.

Mon intention : proposer des espaces simples, doux et profonds, où l’on peut souffler, rire, créer, se déposer… et

surtout, se reconnecter à soi.
Je crois au pouvoir du groupe, à la beauté des échanges, et à l'importance de cultiver un rendez-vous avec soi chaque mois.

Au plaisir de vous accueillir dans ces moments magiques au féminin

CONTACT :

Tél. : 07.49.15.00.14
E-mail : laetitia.batouche@monmomentmagique.com
Site web : lesatelierslalae.wixsite.com/lesatelierslalae
Instagram : @lesatelierslalae
Facebook : Les Ateliers Lalaë

TARIFS :

25 € par atelier pour les adhérentes à l'association Les Ateliers du Champ Girault **+ 5 €** de cotisation pour les non-adhérentes.

Les inscriptions se font par e-mail ou par sms.
Le règlement se fait par virement ou en espèces le jour de l'atelier (sauf événement particulier).

Nombre de places limité – inscription obligatoire à chaque séance.

HORAIRES :

Un dimanche matin par mois de 10h à 12h

 Le calendrier des dates est disponible sur le site de l'association ou via les réseaux sociaux (Instagram / Facebook).

 Chaque séance est indépendante, mais suit un fil rouge thématique pour permettre aux participantes un cheminement sur l'année.

– Atelier accessible à toutes les femmes dès 18 ans
– Prévoir un **tapis de sol**, un **petit plaid**, et un **carnet**
– Une tenue souple et confortable est recommandée

Autres lieux / Autres activités

En parallèle des ateliers au Champ-Girault, je propose :

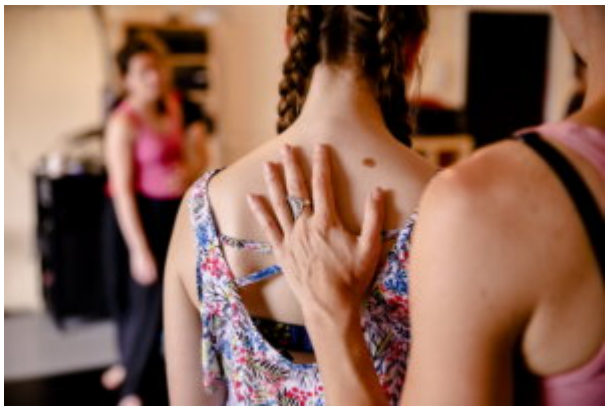
– Des **ateliers bien-être pour enfants et femmes** (format « Mon Moment Magique ») en médiathèques, centres culturels, établissements scolaires ou lors d'événements privés
– Des **interventions ponctuelles** en structures **scolaires**, **sociales** ou **médico-sociales**
– Des **ateliers d'art intuitif** pour enfants et adultes, en structure associative ou en **séance individuelle sur demande**

Un cocon doux pour se déposer pleinement

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 1970 par Bonnie Bainbridge Cohen, le Body-Mind Centering® est une approche somatique qui propose d’explorer les systèmes corporels de façon expérientielle. À travers le mouvement, la visualisation, le toucher et parfois la voix, elle permet de développer une conscience corporelle fine et sensible.

PROCESSUS

Au cœur du BMC® se trouve le processus d’**incorporation** (*embodiment*) :
un chemin d’écoute profonde de soi, fondé sur la relation sensible avec les tissus, les cellules, les structures internes du corps vivant.

La pratique invite à :

- affiner la perception de soi,
- retrouver fluidité et confort dans le mouvement,
- réguler le système nerveux,
- renouer avec l'unité corps–esprit.

Elle ouvre aussi l'exploration de l'embryologie et du développement psychomoteur, permettant de revisiter certains schémas corporels ou émotionnels, et d'en soutenir la transformation.

Le BMC® est aujourd'hui pratiqué dans de nombreux domaines : danse, théâtre, soins corporels, pédagogie, sport, développement personnel…

CETTE ANNÉE, LES ATELIERS PROPOSÉS S'ARTICULENT AUTOUR DE DEUX AXES COMPLÉMENTAIRES: LE BODY-MIND CENTERING® (BMC®) ET LE BMC® APPLIQUÉ A LA DANSE. Ils alternent chaque semaine pour offrir un parcours riche et varié.

ATELIERS EN GROUPE ouverts à toutes et tous – inscription souhaitée

Deux types d'ateliers sont proposés chaque jeudi de 14h à

16h30 en alternance :

- **Les ateliers de Body-Mind Centering®**
  Les ateliers offrent un espace d’exploration sensible et de mise en mouvement, à partir de différentes modalités proposées selon les séances : visualisation, toucher, observation anatomique, voix, silence, écoute intérieure…

  Chaque atelier est une invitation à affiner la perception de soi en relation avec un ou plusieurs systèmes du corps : squelette, muscles, fascias, organes, liquides, système nerveux…

  Certaines séances peuvent aussi ouvrir à une exploration du développement embryologique ou psychomoteur, pour nourrir une compréhension incarnée de nos appuis, de nos schémas, de notre relation à l’espace et au mouvement.

  Des temps de verbalisation peuvent ponctuer les séances, pour poser des mots sur les expériences vécues.

- **Les ateliers de Body-Mind Centering appliqué à la danse** :

Associé à la danse, le Body-Mind Centering® devient un puissant outil d’expression et d’exploration de l’expression dansée. L’écoute subtile du corps qu’il induit ouvre à plus de confort postural, une meilleure coordination, et une conscience élargie du geste. Ces ateliers sont des invitations à entrer dans le mouvement à partir de nos paysages anatomiques et physiologiques pour nourrir, habiter sa danse et mieux en intégrer les fondamentaux: conscience corporelle, différentes qualités gestuelles, relation à l’espace, au poids, au temps, à l’imaginaire, au.x partenaire.s.

SÉANCES INDIVIDUELLES ouvertes à toutes et tous – sur rendez-vous

Les séances individuelles permettent d’accompagner un chemin plus personnel, à partir de vos demandes spécifiques ou de propositions ciblées. Elles reposent sur une relation de confiance, un dialogue à deux, et un processus d’exploration à la fois verbal, sensoriel et corporel.

Selon les besoins, j’y mobilise :

- le toucher (au sol ou sur table),
- le mouvement,
- la visualisation,
- des supports pédagogiques (livres, objets, images anatomiques…).

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.

HORAIRES ET CALENDRIER 2025-2026

Ateliers: Ils ont lieu chaque jeudi (hors vacances scolaires et jours fériés), de 14h à 16h30 – inscription souhaitée

BMC® appliqué à la danse:

- 25 septembre – séance découverte gratuite

- 9 octobre
- 6 novembre
- 20 novembre
- 4 décembre

- 18 décembre
- 15 janvier
- 29 janvier
- 12 février
- 19 mars
- 2 avril
- 30 avril
- 21 mai
- 4 juin
- 18 juin

Body-Mind Centering®:

- 2 octobre – séance découverte gratuite

- 16 octobre
- 13 novembre
- 27 novembre
- 11 décembre
- 8 janvier
- 22 janvier
- 5 février
- 5 mars
- 26 mars
- 9 avril
- 7 mai
- 28 mai
- 11 juin
- 25 juin

Séances individuelles sur rendez-vous uniquement: le mardi entre 13h00 et 16h30 ou le vendredi entre 13h30 et 16h30.

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.

TARIFS

Ateliers

Ateliers découverte gratuits dans chaque discipline proposée :
– Body-Mind Centering® – Danse : jeudi 25 septembre 2025
– Body-Mind Centering® : jeudi 2 octobre 2025

Ensuite pour les ateliers suivants, il est possible de suivre une seule des deux disciplines ou l'ensemble des ateliers. Des formules souples (cartes) ou un engagement à l'année sont proposés.

Tarifs généraux

– Atelier à l'unité : 22 € (+ 5 € d'adhésion de passage si non adhérent·e)

– Carte 5 ateliers : 100 € (soit 20 €/atelier) + adhésion annuelle ou de soutien (*)

– Carte 10 ateliers : 180 € (soit 18 €/atelier) + adhésion annuelle ou de soutien (*)

– Abonnement 15 ateliers (une discipline) : 225 € (soit 15 €/atelier) + adhésion annuelle ou de soutien (*)

– Abonnement 30 ateliers (deux disciplines) : 420 € (soit 14 €/atelier)+ adhésion annuelle ou de soutien (*)

Le règlement des abonnements peut être échelonné en trois versements (par chèques remis à l'inscription et encaissés

selon un calendrier convenu ensemble).

Tarif solidaire

Le tarif solidaire s’adresse aux personnes pour qui le tarif plein constitue un frein à la participation. Il vise à rester simple, accessible et cohérent avec l’équilibre économique de l’activité.

– Atelier à l’unité : 15 € (incluant les 5 € d’adhésion de passage)
– Après 5 ateliers à ce tarif, la personne devient automatiquement adhérente annuelle (23 € cumulés), et les 2 € restants sont considérés comme un soutien.
– Une fois adhérente, le tarif solidaire passe à 12 € par atelier.

Ce fonctionnement progressif permet un accès équitable et clair à toutes et tous.

Séance individuelle

Séance découverte: 35 euros (dont 5 euros adhésion de passage)

Séances suivantes: 50 euros non adhérents /45 euros adhérents

(*) Adhésion à l’association Les Ateliers du Champ Girault :

- Adhésion de passage (ponctuelle – limité à 4 séances) : 5 € par séance
- Adhésion annuelle (obligatoire à partir de 5 séances) : 23 €
- Adhésion de soutien (facultative) : 30 €

Faire un chèque à l’ordre des « ateliers du champ girault », l’enseignante transmettra.

CONTACT / RENSEIGNEMENTS / INSCRIPTIONS

Tél : 06.79.78.13.42

E-mail : satardanse@gmail.com

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

Et aussi

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE / SÉANCES INDIVIDUELLES sur rendez-vous

La réflexologie plantaire s’inspire des pratiques de soin traditionnelles chinoises, égyptiennes et indiennes. Elle repose sur l’idée que chaque zone du pied correspond à un organe, une glande ou une partie du corps. Redécouverte et structurée au XXe siècle en Occident, cette approche holistique s’appuie aujourd’hui sur une compréhension fine des réflexes nerveux et énergétiques.

Le pied, racine de l’arbre humain, agit comme un véritable messager de notre santé physique et mentale.

À travers différentes stimulations – pressions, massages, toucher précis des zones réflexes –

la réflexologie plantaire :

- favorise la relaxation profonde
- stimule les circulations sanguine et lymphatique
- aide à la détoxification de l’organisme
- soutient le rééquilibrage énergétique du corps
- et contribue à un mieux-être global

Ainsi, en agissant sur les pieds nous soutenons l’ensemble du corps pour favoriser détente et circulation de l’énergie.

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

Le Petit Morier 81 bd Jean Royer 37000 Tours

Ateliers Body-Mind Centering® appliqué à la danse les vendredi matin à partir du 19 septembre 2025.

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

er/

La petite salle

Depuis la rentrée 2024, une nouvelle salle est mise à disposition. Située 10 rue Fleming à Tours, à 2 pas de la gare SNCF, cette petite salle est idéale pour des activités individuelles ou en groupe restreint, proposées par des 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 spirituelles

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 avions 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 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, et vient régulièrement à Tours.

PROCHAINES DATES :

- **dimanche 9 novembre 2025, de 9h30 à 18h30**
- **dimanche 7 juin 2026, 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 :

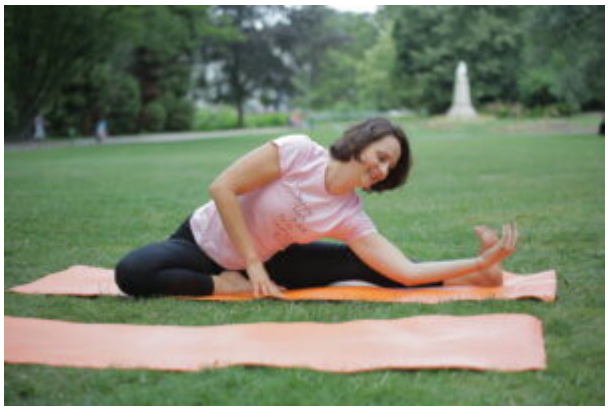
95 euros la journée, selon les possibilités de chacun.
Pour s’inscrire, il suffit d’envoyer un mail (pas d’arrhes demandées).

Adhésion obligatoire à l’association Les Ateliers du Champ Girault : 23 € (ou 30€ et plus en soutien) – ou adhésion réduite (5€)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, Montauban, en Dordogne… et d’autres lieux à venir, à retrouver sur son site. Il reçoit également dans son cabinet à Angoulême pour des constellations en individuel et pour des séances de psychothérapie ou d’accompagnement psycho-spirituel, sur rendez-vous.

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 débuter 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 maitrise 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 3 septembre 2025 au 8 juillet 2026

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 fraiche. 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 340 euros (valable 12 mois)

Les cartes achetées et non terminées le 8 juillet 2026 seront reportées sur la saison 2026-2027.

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 Les Ateliers du Champ Girault : 23€ (ou 30€ et plus en soutien). 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)*

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)

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

La sophrologie issue du zen, du yoga, du bouddhisme et de l'hypnose permet l'apprentissage de techniques qui nous aident à mieux gérer les stress, les émotions et à nous connecter à nous-même.

Grâce à la relaxation corporelle et mentale, la respiration et la méditation, elle favorise la détente du corps et de l'esprit, le lâcher prise, le ressourcement. Elle développe une perception positive de nous-même.

Les séances débutent par 10mn de relaxation dynamique et sont suivies d'une sophrologie allongée de 30mn accompagnée d'une

méditation guidée.

Pratiquée en groupe, elle crée un espace de repos et de connexion, harmonisant corps, âme et Esprit.

Une pratique régulière améliore la gestion du stress, le sommeil et apporte un moment de paix, renforçant la confiance en soi au quotidien.

Les séances ayant lieu dans la petite salle des ateliers du champs Girault, je ne prends pas plus de 6 inscrits à cet atelier

Je suis Marie-Pascale Marotte, spécialisée en libération émotionnelle et auteure de plusieurs livres dont « hypersensibles évitez le burnout » et Méditer avec les arbres – 20 méditations pour retrouver la paix du coeur.

CONTACT : Marie-Pascale Marotte

Tél : 06 11 61 48 00

E-mail : mpmarotte37@gmail.com

Site web : *https://www.mariepascalemarotte.com*

TARIFS :

– **Abonnement annuel** : 297 euros pour la période du jeudi 11 septembre 2025 au jeudi 25 juin 2026 +adhésion *
– Abonnement étudiant-chômeur- RSA et retraite minimum : 240 euros pour la période du jeudi 11 septembre 2025 au jeudi 25 juin 2026 +adhésion *

Il est possible de me régler en plusieurs fois 1-3 ou 10 fois (par chèques qui me seront remis au moment de l’inscription)

Autre possibilité de participation
– **Une séance :** 15 euros

– Séance découverte offerte

** Adhésion obligatoire aux Ateliers du Champ Girault : faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »*

Adhésion: 23 euros

Adhésion de soutien : 30 euros ou plus

Les débutants sont les bienvenus

HORAIRES :

le jeudi de 18h à 19h

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 énergéticienne consulte au 2 rue du Plat d'Etain à Tours, en ligne et à distance

Retrouvez mes médiations gratuites sur https://www.youtube.com/@lmarie-pascalemarotte