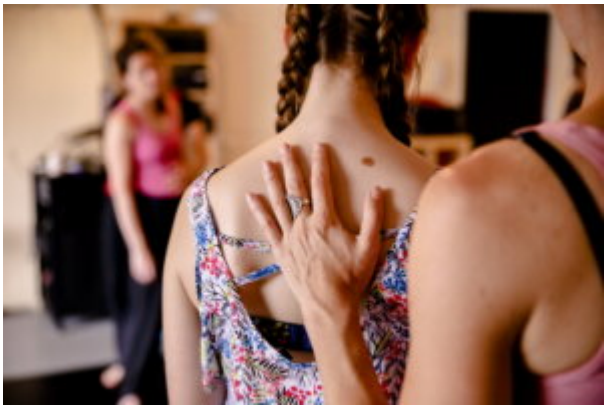
Cécilia RIBAULT – Body-Mind Centering®

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

<u>Séances individuelles</u> 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-morier/

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 toilettes extérieurs.

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 – Constellations familiales

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).

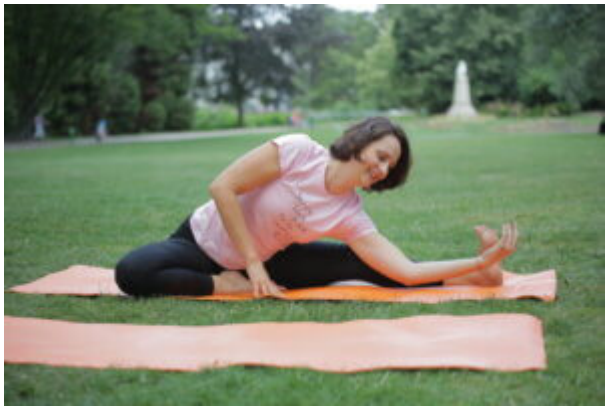
Adhésion obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault : 23 € (ou 30€ et plus en soutien) – ou adhésion

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 – Sophrologie de groupe

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

---

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, 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

les lundis de 8h45 à 9h45 :

- 6 et 13 Octobre 2025,
- 3, 10 et 17 Novembre 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)

Océane JAU – Hatha Yoga traditionnel

Venez apprendre à mieux vous connaître

et à lâchez vôtre 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 clés :

1/Ajustement de la respiration (Pranayama) pour qu'elle devienne ample, régulière et profonde synchronisée avec les mouvements du corps et améliorer la santé,

2/Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté de prise de la posture : Participer et ne pas renoncer en étant le plus précis possible pour respecter la tradition, et bien sûr repousser la collection des printemps (souplesse, etc…),

3/Une relaxation (Yoga Nidra) et une initiation à la méditation : point d 'orgue de la pratique afin d'atteindre un lâchez prise intérieure et s'ouvrir à d autres possibles !

1 – COURS HEBDOMADAIRES AUX ATELIERS DU CHAMP GIRAULT :

Inscription par tél obligatoire : Océane : 06 09 86 46 00

1 – A partir de 15 Septembre 2025 avec 1 cours découverte gratuit :

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

Mercredi : 9h00 – 10h 30 : (Adultes tous niveaux)

Mercredi : 18 h00 – 19 h 15 : (Adultes tous niveaux)

2 – ATELIERS : Perfectionnement Yoga [Postures,

Respirations, Initiation à la Méditation (Dahrana et Dhyana).

1 Samedi par trimestre : 3 H

Horaire : de 15 h 00 – 18h 00.

TARIFS

Sous la forme d'un forfait de 10 cours modulables selon chacun.

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

Renseignements et inscriptions par Tél – Océane : 06 09 86 46 00

Mail: oceanejau@yahoo.fr

Lara MAUPAY – Qi Gong

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.

Qi Gong en plein air – 4 saisons d’énergie ☀❄

Venez découvrir ou approfondir la pratique du Qi Gong en plein air !
Tout au long de l’année, je vais vous proposer des séances dans les parcs et jardins de TOURS, pour respirer profondément, renforcer l’immunité et harmoniser l’énergie vitale (Qi).

 Pourquoi pratiquer dehors ?

Parce que chaque saison nous apporte une énergie particulière :
– En automne, l’énergie du Poumon, se recentrer et renforcer la respiration.

– En hiver, l’énergie du Rein, renforcer son ancrage et stimuler ses défenses.
– Au printemps, l’énergie du Foie, s’ouvrir et se régénérer.
– En été, l’énergie du Cœur, équilibrer le cœur et apaiser l’esprit.

Accessible à toutes et à tous, sans niveau requis : il suffit d’une tenue chaude, confortable et de l’envie de se relier à la nature.
Chaque séance est un moment de sérénité, de vitalité et de partage.

CONTACT :

06 79 66 68 92 – laramaupay@gmail.com

TARIFS :

- Inscription: 316€/an (possibilité de régler en plusieurs

fois)
- Carte 10 séances: 160€
- *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.*

HORAIRES :

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

Qi Gong au Champ Girault, reprise le jeudi 11 septembre 2025!

- **Lundi à 9h30, cours de Qi Gong en extérieur, dans les parcs (et en visio) / Qi Gong des organes de la saison**
- **Jeudi 9h à 10h / Qi Gong « Les 18 paumes de Bouddha »**
- **Vendredi 11h à 12h15 / Qi Gong pour cultiver le Qi-énergie**

COURS de QI GONG à Ballan-Miré, à Joué-lès-Tours, à Vouvray en 2025-2026:

- Parcs de TOURS: Lundi 9h30, Qi Gong en extérieur dans les parcs / Qi Gong pour renforcer l'immunité et les organes de la saison
- VOUVRAY: Lundi 18h (Salle Val-ès-Fleurs)
- BALLAN-MIRE: Mardi 18h (Salle de Beaune, rue du commerce)
- JOUE-LES-TOURS: Mercredi 18h (Espace Saint-Léger), mercredi 19h30 (MJC Vallée Violette), Vendredi 9h (MJC Vallée Violette)

COURS de TAI CHI CHUAN à Ballan-Miré et Joué-lès-Tours en 2025-2026:

- **Mardi 19h, à la MJC de Ballan-Miré**
- **Jeudi 16h, à la MJC de Joué-lès-Tours**

RANDONNEES-QI GONG

- Des Journées Rando-QiGong sont proposées ponctuellement dans l’année. Se renseigner auprès du professeur
- Un séjour d’été « Randonnée-Qi Gong » de 4 jours, en juillet 2026

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

Quelques enseignants ont posé sur cette photo

Une association à fonctionnement collégial

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 autour d'**un projet commun** : **le partage d'un lieu de pratiques et de l'enseignement d'activités artistiques, culturelles et de bien-être,** ainsi que la mise en commun d'un site de communication et de matériel.

L'association ne rémunère pas les prestations des enseignants. Aucun enseignant n'a le statut de salarié de l'association ; il exerce à titre de travailleur autonome, ou salarié ou bénévole d'une autre association.

Les statuts prévoient que les **membres actifs** sont de fait : les enseignants ou intervenants ; les responsables

d’association dont peut dépendre un intervenant ; et tout membre adhérent désirant s’impliquer dans la vie de l’association. Les membres actifs sont conviés à participer aux réunions organisées régulièrement pour faire le point sur le fonctionnement ainsi que de l’actualité de l’association.

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 d’argent, il trouvera un soutien avec bienveillance.

Ressources de l’association

Les enseignants et les pratiquants doivent s’acquitter d’une **adhésion annuelle**. Une **adhésion de passage** est prévue pour les participants occasionnels.

Les enseignants règlent une **participation aux frais relatifs à l’usage de la salle,** sur la base d’un barème révisé chaque année en fonction des résultats de l’association. Ils participent également financièrement **aux frais de communication** (affiches, site…) de l’association pour faire connaître leur activité.

A quoi sert l’adhésion ?

L’adhésion donne le **droit d’accéder aux locaux** dans lesquels sont proposées les pratiques diverses autour du bien-être, et au matériel mis à disposition.

Elle permet de **soutenir l’association en participant à son développement,** grâce au financement de la cotisation, ainsi que par la prise de parole lors des assemblées générales, et la participation à la vie de l’association (secrétariat, comptabilité, ménage…).

Son montant représente une partie des ressources propres de l’association. Elle **contribue à l’équilibre budgétaire pour permettre à l’association de fonctionner de façon autonome** et permet de couvrir une partie des frais de fonctionnement.

Pascale MARIE – YOGA

YOGA
DIPLOMÉE DE L’ENSEIGNEMENT M BKS IYENGAR

« Stable et agréable doit être la posture« (Patanjali)

J’ai suivi une formation qui m’a permis d’obtenir en 2008 le niveau II de qualification chez Iyengar. C’est un enseignement rigoureux, actuel et plutôt dynamique. On y apprend à mieux se connaitre et c’est avec joie que j’œuvre à vous transmettre ce merveilleux outils de vie.

TARIFS :

Cours collectifs

- Paiement au cours : 18 à 20 €/cours.
- Cours d’essai : 12 € (remboursable à l’inscription).

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

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.
Adhésion Association Yog A Zen : 15 €

HORAIRES

Vendredi : 16h00-17h15

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

CONTACT

06 84 69 93 51 – pascalemarie8@live.fr