

Lara MAUPAY



Intervenante : Lara MAUPAY

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

A partir de mouvements précis, doux et harmonieux, accompagné d'un travail respiratoire, la circulation du Qi – *l'énergie vitale* – est améliorée, préservant ainsi notre santé et notre vitalité.

La fluidité de ce souffle de vie dans le corps procure une

sensation immédiate de détente et de bien-être.

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

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

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

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

C'est une pratique interne qui ne nécessite pas de force physique, pouvant être pratiquée à tout âge.

CONTACT :

06 79 66 68 92 – laramaupay@gmail.com

atelierschampgirault / iriscentrebienetre.fr

TARIFS :

- Inscription: 316€/an (possibilité de régler en plusieurs fois)
- Carte 10 séances: 138€
- *Adhésion obligatoire à l'association : 22€. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra.*

HORAIRES :

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

Reprise le 13 septembre 2024!

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

AUTRES COURS QI GONG 2024-2025:

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

AUTRES ACTIVITES 2024-2025:

TAI CHI CHUAN

- **Mardi 19h, à la MJC de Ballan-Miré**
- **Jeudi 14h, 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 de 4 jours dans la région, en juillet ou août

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.

Cercle de pratiquants

BOUDDHISME TIBÉTAIN

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



LA TRADITION DU BOUDDHA

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

PRESENTATION DU SANGHA RIMAY (www.rimay.net)

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

LE SANGHA LOKA DE TOURS



Le Sangha Loka de Tours est un cercle local de pratiquants, rattaché au Sangha Rimay. Sa vocation est d'accueillir toute

personne qui souhaite approcher la tradition du Bouddha et offrir aux pratiquants la possibilité d'étudier les enseignements et de pratiquer ensemble. Nos séances s'articulent autour d'un rituel bouddhiste (avec méditation) ; suivi de lectures et d'étude de textes.

TARIFS – Cours

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

Les difficultés financières ne doivent pas être un obstacle à la pratique. N'hésitez pas à nous en faire part.

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

Pour toute participation à un cours d'essai entretien téléphonique préalable auprès du contact.

CONTACT

George Alton

06 13 99 03 59

george_alton@me.com

HORAIRES

Séances 2023/2024 : 14h30-17h30

2023

9 septembre

7 octobre

4 novembre

2 décembre

2024

6 janvier

3 février

2 mars

6 avril

4 mai

1 juin

22 juin

Susana YOGA

ATELIERS YOGA PARENTS ENFANTS



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

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



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

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

TARIFS :

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

Adhésion obligatoire à l'association 22€. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

HORAIRES

Lundi : 17h-18h

CONTACT

Merci d'appeler pour vous inscrire

06 62 12 21 42 – susana.nathayoga@gmail.com

Facebook : [SusanaYogaTours](https://www.facebook.com/SusanaYogaTours)

Pascale MARIE

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 connaître 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 22 €. 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

METHODE FELDENKRAIS

MÉTHODE FELDENKRAIS

LA MÉTHODE :



Au travers de séquences de mouvements doux et progressifs, souvent inhabituels, effectués dans un climat de confiance et à votre rythme, vous développerez vos capacités d'apprentissage :

- bouger avec plaisir et spontanéité
- améliorer la qualité de votre posture
- soulager votre dos
- trouver ce qui est juste pour soi
- développer l'intelligence du corps



Le système nerveux central stimulé, nous pouvons réveiller notre faculté d'apprendre.

De véritables changements peuvent apparaître dans notre vie quotidienne.

Ces cours s'adressent à tous, sans limite d'âge et sans compétences physiques particulières.

Moshe Feldenkrais (1904 – 1984), originaire d'Europe Centrale, Docteur en physique, neurobiologiste, professeur de judo et de jiu-jitsu. Il a élaboré pour lui-même, à la suite d'un traumatisme, cette pédagogie du mouvement. Il se met à l'écoute de son propre corps. Au cours de ses recherches, il découvre petit à petit que le corps possède des ressources internes et naturelles. Prendre conscience de ses ressources et les mettre au service d'un fonctionnement plus harmonieux : telles sont les bases de cette méthode.

Les praticiens sont formés en 4 ans et certifiés selon des normes internationales.

Pour plus d'informations : <http://www.feldenkrais-france.org/>

LES ENSEIGNANTES :

Quatre enseignantes proposent des cours hebdomadaires, des ateliers, des stages, et des possibilités de séances individuelles :

Maguelonne DUMOULIN- Tél: 06 84 39 42 14- Mail:

maguelonnem@free.fr



J'ai découvert la Méthode Feldenkrais en parallèle de mon activité de pianiste et professeure de piano diplômée d'état. Elle m'a tout de suite séduit par la liberté qu'elle offre à celui qui la pratique.

Pratiquant la méthode depuis 25 ans, puis enseignante certifiée depuis 2014, j'aime partager et développer cette « écoute de soi » avec musiciens et non-musiciens, en séances collectives ou individuelles.

Les séances collectives de « prise de conscience par le mouvement » donnent des outils concrets pour améliorer l'efficacité et le confort de tous types de mouvements (quotidien, instrumental, sportif, artistique, vocal, jardinage, respiration, bricolage, postures au bureau, rééducation, etc...)

« Si vous savez ce que vous faites, vous pouvez faire ce que vous voulez » (Moshe Feldenkrais)

HORAIRES – Cours collectifs – reprise 26 Septembre 2024

▪ Jeudi: 12h30-13h30

Et aussi :

- Séances individuelles à St Pierre des Corps (renseignements sur <https://www.pianofeldenkrais.com/>)
- Cours collectifs à Saint-Avertin (Touraine Inter-âge) le Mardi de 9h15 à 11h15
- Atelier mensuel « La respiration au quotidien » un samedi par mois au Centre social Camille Claudel, La Ville aux Dames



Catherine RICHARD- Tél: 07 85 29 32 72- Mail: ric.cat.37@gmail.com



Après avoir pratiqué des soins en tant qu'infirmière puis kinésithérapeute méziériste, la découverte de la méthode Feldenkrais il y a 30 ans, m'a ouvert de nombreuses portes et donné accès à la méditation, aux arts énergétiques au chant et à la danse. La vie devient passionnante quand on la questionne.

Depuis 25 ans j'enseigne l'art d'apprendre à apprendre de la sensation de soi. Cette pratique de remise en question de tous les instants, permet de créer des connections dans le cerveau de plus en plus subtiles et adaptatives. Une confiance basée sur l'attention à l'instant présent s'installe et s'enrichit avec l'accumulation des expériences de la vie. Que ce soit les mouvements du corps, des émotions ou de l'esprit, tous nos

sens en éveil nous informant en permanence de notre place dans le monde et l'espace. C'est ce que j'aime partager dans les séances de groupe guidées par la parole, et les séances individuelles guidées par le toucher.

HORAIRES – Cours collectifs – reprise 24 Septembre 2024

- Mardi : 12h30-13h30
- Mercredi : 11h00-12h00

Et aussi : ateliers mensuel en alternance avec Ulrike Würbach (voir les dates plus bas)



Laure TAQUET – Tél: 06 87 16 80 81- Mail: taquetlaure@yahoo.fr



J'ai découvert dans la méthode Feldenkrais un espace libre, permettant à chacun de découvrir et d'apprendre à son rythme en respectant ses besoins. Nous prendrons le temps d'explorer et de développer ensemble la capacité d'être en contact avec son corps, son squelette et ses muscles tout en étant en relation avec son environnement.

Observer, sentir, ressentir, imaginer et entrevoir pour soi de l'autonomie dans son quotidien.

<https://yanomae>

06 87 16 80 81

Cours collectifs au Champ Girault

Lundi : 18h15 – 19h15

Et aussi à Tours Nord (Place Coty)

Mercredi : 11h – 12h

—

**Ulrike WÜRBACH- Tél: 06 67 24 96 66- Mail:
ulrike.wurbach@icloud.com**



Praticienne de la Méthode Feldenkrais, kinésithérapeute, facilitatrice de Biodanza®...exploration de différentes approches de la méditation, de danse, d'expression corporelle...en exploration toujours et encore de ressources personnelles, humaines, spirituelles.
Et tout cela s'enrichit, s'enchevêtre...chaque approche est influencée et teintée par l'autre.

HORAIRES – Cours collectifs – reprise 23 Septembre 2024

▪ Lundi : 12h30-13h30

Et aussi : ateliers mensuel en alternance avec Catherine Richard (voir les dates plus bas)

ATELIERS MENSUELS – Dates et horaires

Un samedi par mois – 13h30-17h30 animé par Catherine Richard ou Ulrike Würbach

Dates pour 2024-2025 :

- 12 octobre 2024
- 16 novembre 2024
- 7 décembre 2024
- 11 janvier 2025
- 8 février 2025
- 15 mars 2025
- 5 avril 2025
- 17 mai 2025
- 14 juin 2025

TARIFS

Cours collectifs :

- 1 cours : 14€
- Carte de 10 cours : 130€ (valable 6 mois)

Atelier mensuel :

- Tarif : 40€
- Tarif réduit : 25€

Facilités de paiements, réductions pour demandeurs d'emplois, étudiants, intermittents du spectacle.

Adhésion obligatoire à l'association 22€. Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du Champ Girault », l'enseignant transmettra.

Eutonie Val de Loire

**EUTONIE GERDA ALEXANDER –
Jeany DIDOUAN – Sophie
GIBERT**



L'Eutonie permet à chacun et selon ses capacités, de se mouvoir avec aisance et solidité à la fois, en utilisant un tonus adapté à la situation à vivre. L'efficacité du mouvement s'associe simultanément à l'économie d'énergie.

Toute sa vie durant, Gerda Alexander (1908-1994) s'est intéressée au mouvement naturel du corps humain : la manière propre à chaque personne de se mouvoir, de se tenir, de se relaxer, d'habiter son corps, de s'exprimer à travers lui. Elle a élaboré un ensemble de démarches et de pratiques originales basées sur la conscience sensorielle du corps, qui a pris en 1957 le nom d'Eutonie (du grec eu : bien, harmonie, justesse et tonos : tonus, tension).

C'est par une attention et une écoute particulière portée au corps sensible, ainsi qu'une sollicitation spécifique des tissus corporels (peau, os, fascias, etc...) que l'Eutonie permet de mieux gérer le capital santé.



Allongé, assis, debout...à la découverte de son corps

A la recherche du mouvement simple, léger, singulier...

Pour une rencontre avec soi-même et avec les autres



L'Eutonie propose donc une approche consciente de la personne ; elle permet de percevoir et accueillir les sensations de son corps dans sa globalité, au repos, en mouvement et en relation à l'environnement. Les principes de fonctionnement, expérimentés en séance, s'appliquent au quotidien (marcher, s'asseoir, se relever, s'allonger, se relaxer, s'étirer...méditer). Ils permettent d'adapter les efforts, de mieux gérer le stress, le sommeil et les douleurs.

L'association Eutonie Val de Loire s'est créée en janvier 2006 dans le but de promouvoir l'Eutonie en région Centre, et de faciliter matériellement les stages, week-ends. Elle est particulièrement liée à Eutonie en Sud Ouest et à l'association régionale d'Eutonie (ARE) du nord de la France, ainsi qu'à plusieurs autres professeurs d'Eutonie en France et à l'étranger.

Site à visiter : eutonie-conscienceducorps.com



Jeany DIDOUAN

Professeur d'Eutonie, diplômée de l'école d'Eutonie Gerda Alexander en 1983.

- Elève de Gerda Alexander dès 1968.
- Professeur retraitée d'éducation physique et sportive.
- Membre fondateur de l'Institut d'Eutonie et participant à la formation des professeurs d'Eutonie.
- Intervenante dans le domaine de la formation continue des établissements de santé pendant plus de 30 ans.
- Membre du groupe de recherche « psychanalyse et eutonie » avec A. de Villanova et J.Schmitt (psychanalystes) de 1994 à 2007 à Paris.
- Co-fondatrice des associations « Eutonie Val de Loire » et « Eutonie en Sud-Ouest ».



Sophie GIBERT

Professeur d'Eutonie, diplômée de l'Association « Eutonie en Sud-Ouest » en 2018.

- Pratique l'Eutonie depuis 2001.
- Elève de Jeany Didouan depuis 2007.
- Formation d'Eutonie de 2012 à 2018 avec les formatrices Jeany Didouan et Josépha Martinez.
- Anime des cours collectifs à Tours depuis 2014

PROGRAMME 2024-2025

Cours hebdomadaires assurés par Sophie Gibert

Reprise des cours le 12 septembre 2024

Les cours collectifs ont lieu de mi-septembre à début juillet

- Le mardi de 18h00 à 19h30
- Le jeudi de 10h00 à 11h30

Deux cours d'essai gratuits à tout moment dans l'année – Prendre contact avec l'enseignant au préalable.

En cas des restrictions liées à une crise sanitaire, les cours pourront être dispensés à distance

Nouveau Un atelier de 3 heures animé par Sophie Gibert

- le samedi 8 mars 2025 de 10h à 13h

Stages et week-ends animés par Jeany Didouan (ou autre professeur(e) diplômé(e), en cas d'indisponibilité)

A noter que les horaires ci-après sont donnés à titre indicatif ; ils peuvent être modifiés d'un commun accord

Deux week-ends

- les 19 et 20 octobre 2024 (Samedi de 10h à 17h – Dimanche de 9h30 à 16h30)
- les 25 et 26 janvier 2025 (Samedi de 10h à 17h – Dimanche de 9h30 à 16h30)

Durée de la pause méridienne du dimanche 1h30 environ

Un stage de 3 jours :

- du vendredi 11 au dimanche 13 avril 2025

– 1er jour : 10h00 à 17h30 – 2ème jour : 9h30 à 17h00 – 3ème jour : 9h30 à 16h30

Durée de la pause méridienne : 1h30 à 2h en moyenne

TARIFS

Les tarifs des cours hebdomadaires, ateliers et stages sont communiqués sur demande

ADHESIONS

– Association « Etonie Val de Loire »: 20€ – *Faire un chèque à l'ordre de « Etonie Val de Loire », à remettre à l'enseignant*

– Association « Ateliers du Champ-Girault », *adhésion obligatoire pour accéder aux locaux :*

- 22€ pour l'inscription aux cours hebdomadaires,
- 5 € par stage (maximum 15 €), *sauf si déjà adhérent pour une autre activité dans les locaux*

Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du Champ-Girault », l'enseignant transmettra

CONTACTS

Association Etonie Val de Loire – 4 rue Jean-Gabriel Goulinat
– 37100 Tours

02 47 51 99 42 – 02 47 37 04 67 – e-tonie.valdeloire@gmail.com

Jeany Didouan

06 80 38 50 14 – jeany.didouan@wanadoo.fr

Sophie Gibert

02 47 37 04 67 – sophiegibert@wanadoo.fr

Secrétaire

Pierre-Louis Schmitt

02 47 51 99 42

Président

[Télécharger la plaquette](#)

Nathalie GUIDEL

CALLANETICS – GYMNASTIQUE POSTURALE



Méthode de remise en forme dont le principe est de remodeler le corps, en se basant sur des postures bien précises.

Cette technique permet d'améliorer la souplesse et la posture, tout en éliminant les tensions du corps.

Originale, douce et puissante, cette gym est accessible à tous.

Tout au long de la séance, l'instructeur assure le suivi de chaque élève.

TARIFS : *Cours collectifs*

1 cours par semaine : 10€ – ou 276€/an.

Possibilité de régler en 3 fois.

Adhésion obligatoire à l'association 22€. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

Possibilité de cours sur Tours Nord.

HORAIRES

Cours de septembre à juin.

Mardi : 9h30-10h30.

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

CONTACT

06 17 46 74 74

La grande salle

Située 10 rue Fleming à Tours, à 2 pas de la gare SNCF, la **salle est grande et lumineuse**, idéale pour toutes les activités proposées les enseignants de différentes pratiques autour de la conscience du corps et de son bien-être.

Les locaux mis à disposition sont composés d'une salle parquetée de 52 m², un vestiaire et un accès aux toilettes.



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. **La capacité d'accueil** de personnes présentes simultanément dans la salle est **limitée à 19 personnes**

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.

Les plannings d'occupation hebdomadaire ou sur week-ends sont arrêtés courant juin pour la saison suivante. Les demandes sont étudiées en respectant l'esprit collégial de notre association.

Pascal FERRET



DIPLÔMÉ DE L'INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne. »

NÂTHAMUNI

PARCOURS

Diplômé de l'Institut Français de Yoga*** en trois ans, lignée Sri Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar, Madras, INDE.***ex-Fédération française de yoga viniyoga
27 ans de pratique du Yoga

Frédérique Grange à St-Cyr-sur-Loire, Yoga Iyengar, Yoga Van Lisbeth

et aussi Aïkido 5 ans, Technique Feldenkrais 2 ans, Technique F. M. Alexander 2 ans

Diplômé du premier niveau en Ayurvéda (massages et consultations sur rendez-vous) Clinique Ayurtoday, Kerala, Inde.

SÉANCES DE YOGA



Chaque semaine une nouvelle séance est proposée avec un déroulement et des postures inédites.

Cependant, l'ensemble suit les règles établies visant à créer un bien-être, une paix intérieure, une légèreté enracinée. Pas de groupe de niveau, le cours proposé peut s'adresser à des débutants ou des pratiquants avancés, chacun faisant selon ses possibilités et ses compétences. Les postures majeures et centrales de la séances sont préparées par des enchaînements doux et accessibles à tous selon un protocole progressif. Progression dans la séance, dans l'année et suivant les saisons suivant le principe de l'École de Madras. Les séances se terminent généralement par une relaxation silencieuse ou une assise immobile. La respiration approfondie est pratiquée tout au long de la séance, rythme les séries de postures et alterne avec des temps d'observation du ressenti en respiration libre.

En début de séance, il sera régulièrement proposé la lecture et l'explication d'un texte de la tradition yogique ou une texte de sagesse pour découvrir cette philosophie. En fin de séance, il peut être proposé des exercices de respiration spécifique du Yoga (narines alternées, souplesse du diaphragme, tenue du plancher pelvien, mudras, etc...). Ré-

apprendre à respirer, à connaître « ses souffles », maîtriser sa concentration, canaliser son mental seront les objectifs du cours. Cela devra permettre aux pratiquants d'acquérir une autonomie d'exercices bénéfiques pour leur vie quotidienne, notamment concernant leurs émotions.



OBJECTIFS DES SÉANCES

- le rétablissement du sentiment de lien avec « plus vaste que soi », sentiment de non-séparation avec les forces de la Nature et avec ses semblables
- acquisition des outils de connaissance de soi pour redevenir un bon compagnon pour soi-même
- connaissance de règles d'hygiène de vie, de purification dans la tradition yogique
- réveil de l'ardeur, de l'engagement dans la réalisation de ses aspirations profondes
- la faculté de s'absorber dans un objet de concentration, la préparation à la méditation
- la connaissance des « souffles », et de leurs vertus apaisantes ou stimulantes, leur impact sur la santé

TARIFS

Cours collectifs yoga – 1 à 3 cours /semaine :

Adultes :

- 146 € / trimestre (soit 13,27 €/cours)
- 438 € / an

- paiement au cours : 14 €/cours
- Parrainage : remise sur 2 cours (soit – 28 € sur le tarif trimestriel).

16/20 ans, étudiants, RSA:

- 117 €/trimestre (soit 10,63 €/cours)
- 351 € / an
- paiement au cours : 11,50 €/cours.
- Parrainage : remise sur 2 cours (soit – 22 € sur le tarif trimestriel).

Adhésion obligatoire à l'association « Ateliers du Champ Girault » 22€. Faire un chèque à l'ordre des Ateliers du Champ Girault, l'enseignant transmettra.

HORAIRES

Cours collectifs yoga :

- Mardi : 19h45 – 21h00
- Mercredi : ~~12h30 – 13h45~~
- Samedi : 8h30 – 9h45

CONTACT

06 72 12 73 55 – fer.pascal@laposte.net

Instagram : ferretpascal

<http://www.sagesseduyoga.fr>