# 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 connaitre et c'est avec joie que j'œuvre à vous transmettre ce merveilleux outils de vie.

## TARIFS :

***Cours collectifs***

- Paiement au cours : 18 €/cours.
- Cours d'essai : 10 € (remboursable à l'inscription).

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

*Adhésion obligatoire à l'association 21 €. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.*
*Adhésion Association Yog A Zen : 12 €*

## HORAIRES

Vendredi : 18h00-19h30

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

**Dates de cours pour le 1er trimestre 2023 :**

- SEPTEMBRE : 22 et 29
- OCTOBRE : 13 et 20
- NOVEMBRE :  10 et 17
- DÉCEMBRE :  1, 8 et 22

## CONTACT

06 84 69 93 51 – pascalemarie8@live.fr

---

# Maguelonne DUMOULIN-Catherine RICHARD – Ulrike WÜRBACH

## MÉTHODE FELDENKRAIS

**LA MÉTHODE :**

Au travers de séquences de mouvements doux et progressifs, souvent inhabituels, effectués dans un climat de confiance et à votre ryhtme, 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.

**LES ENSEIGNANTES**

**Catherine RICHARD-** Tél: 07 85 29 32 72

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 informent 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 26 Septembre 2023**

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

**Ulrike WÜRBACH-** Tél: 06 67 24 96 66

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 25  Septembre 2023**

- Lundi : 12h30-13h30

Et aussi :
– Les mercredi à 18h30 à l'association Courteline, 48 rue G. Courteline.
– Biodanza les jeudis à 19H30 à La fabrique des possibles, 14 rue Joseph Bara, 37000 Tours

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

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 et profitant de la méthode depuis 25 ans, puis ensuite praticienne certifiée depuis 2014, j’aime partager et développer cette « écoute de soi » avec musiciens et non-musiciens, en séance collective ou individuelle.

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 28 Septembre 2023**

- Jeudi: 12h30-13h30

Et aussi :

- Séances individuelles à St Pierre des Corps (renseignements sur maguelonnedumoulin.com)
- Cours collectifs à St Avertin (Touraine Inter-âge) le

Mardi de 9h30 à 11h30
- Ateliers un samedi par mois au Centre social Camille Claudel, à La Ville aux Dames (Thème de l'année: Découvrir sa colonne vertébrale)

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

**ATELIERS MENSUELS** avec Catherine Richard ou Ulrike Wurbach

» Des pieds à la tête: apprenons à mettre en relation chaque partie de l'ensemble »

**Un samedi par mois – 13h30-17h30**

- 14 Octobre 2023: Les pieds
- 25 Novembre 2023: Le genou
- 16 Décembre 2023: Le bassin
- 13 janvier 2024: L'axe vertébral
- 10 février 2024: La cage thoracique
- 16 mars 2024: Les épaules
- 13 avril 2024: Les mains
- 18 mai 2024: Le cou et la tête
- 15 juin 2024: Le visage

Pour plus d’informations : http://www.feldenkrais-france.org/

---

# 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 Joséph a Martinez.
- Anime des cours collectifs à Tours depuis 2014

# PROGRAMME 2023-2024

## Cours hebdomadaires assurés par Sophie Gibert

Reprise des cours le 14 septembre 2023

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

- Le mardi de 18h00 à 19h30
- Le jeudi de 10h00 à 11h30 *(nouveau)*

*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*

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

### *Deux week-ends*

- du 21 et 22 octobre 2023 (Samedi de 14h à 17h30 – Dimanche de 9h30 à 16h)
- ~~du 27 et 28 janvier 2024  (Samedi de 14h30 à 17h30 – Dimanche de 9h30 à 16h30)~~ => *voir nouvelles dates ci-dessous*
- du 24 et 25 février 2024  (Samedi de 14h30 à 17h30 – Dimanche de 9h30 à 16h30)

*Durée de la pause méridienne du dimanche  1h30 environ*

### *Un stage de 3 jours :*

- ~~du 26 au 28 avril 2024~~ => *voir nouvelles dates ci-dessous*
- du samedi 20 au lundi 22 avril 2024

***Horaires à titre indicatif*** *(peuvent être modifiés d'un commun accord) :*

*– 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 et stages sont communiqués sur demande

## ADHESIONS

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

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

- 21€ 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 Eutonie Val de Loire – 4 rue Jean-Gabriel Goulinat – 37100 Tours
02 47 51 99 42 – 02 47 37 04 67 – eutonie.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 21€. 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 salle

Située 5 rue du docteur Herpin à Tours, à 2 pas de la gare SNCF, la salle est grande et lumineuse, idéale pour toutes les activités proposées par l'association.

Les locaux mis à disposition sont composés d’une salle parquetée de 52 m², un vestiaire et un accès extérieur 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

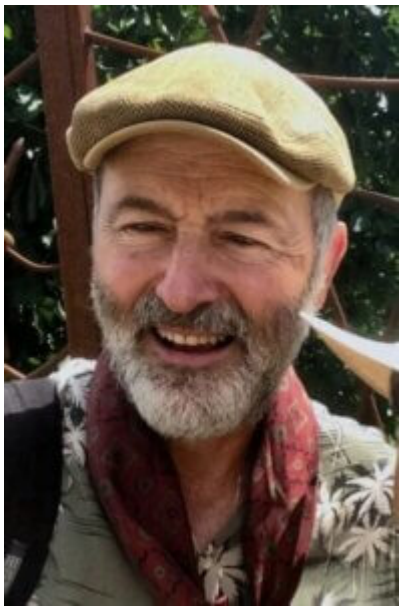
Un matériel de base est mis gracieusement à disposition : tapis, couvertures, coussins, sièges… Les enseignants peuvent également entreposer leur propre matériel dans le vestiaire pour autant que celui-ci n’entrave pas les accès et la destination première du local. L’utilisation par d’autres enseignants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

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.

Les locaux ne sont pas loués aux enseignants ou à leur association pour l’exercice de leur activité, mais mis à disposition, moyennant une participation financière aux frais d’utilisation des locaux.

---

# Pascal FERRET



**DIPLOMÉ 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 yoguique 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 yoguique
- 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 :**

- 125 € / trimestre (soit 11,36 €/cours)
- 375 € / an
- paiement au cours : 12 €/cours
- Parrainage : remise sur 4 cours (soit – 15 € sur le tarif trimestriel).

**16/20 ans, étudiants, RSA:**

- 100 €/trimestre (soit 9,10 €/cours)
- 300 € / an
- paiement au cours : 10 €/cours.
- Parrainage : remise sur 4 cours (soit – 12 € sur le tarif trimestriel).

## 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

---

# Cécile Danza ROUSSEAU

**DANSE EN CONSCIENCE**
*Association DANZAME MUCHO*

« DANSER POUR SE RELIER ET PRENDRE SOIN DE SOI. DANSER POUR TROUVER SA VÉRITÉ, POUR ÊTRE DANS LA JOIE »

Les ateliers de Danse en Conscience sont comme des voyages, nous proposons une pause délicieuse de danse libre d'exploration intérieure pour se centrer, se connaître, pour sentir la poésie des corps et entrer dans la joie du mouvement.

www.danzamemucho.com

**HORAIRES**

Les cours ont lieu pendant la période scolaire. Reprise le 11 septembre 2023 !
Cours d'essai gratuit.

- Lundi 20h-21h30
- Vendredi : 12h30-14h00
- Ateliers : 15h à 17h les samedi 16 septembre 2023, dimanche 3 décembre, dimanche 21 janvier 2024, samedi 23 mars, samedi 8 juin.

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

**AUTRE COURS/ ATELIERS**

- Salle de l'Instant Présent, 11 rue Maréchal Lyautey : mercredi 9h45-11h15
  Ateliers **Danse dans la Nature** : samedis 23 septembre, 18 novembre, 21 janvier 2024, 3 février, 6 avril et autres dates
- **écrivez-moi pour recevoir les infos !**

**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 Association Danzame Mucho : 15 €*
*Adhésion obligatoire à l'association 21€. 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