La grande salle

Depuis 1980, l’association met à disposition une grande salle lumineuse, située 10 rue Fleming à Tours, à 2 pas de la gare SNCF.

Elle est idéale pour toutes les activités proposées des enseignants de différentes pratiques autour de la conscience du corps et de son bien-être.

Les locaux sont composés d’une salle parquetée de 52 m², d’un vestiaire et d’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

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

Pascal FERRET : mon parcours

34 ans de pratique du Yoga, 21 ans d’enseignement
Diplômé de l’Institut Français de Yoga en 3 ans, lignée T.K.V. Desikachar, Madras, sud de l’INDE. Pratiques complémentaires de Yoga Iyengar 1 an, Yoga Van Lisbeth 3 ans, Aïkido 5 ans, Technique Feldenkrais 2 ans, Technique F. M. Alexander 2 ans, chant harmonique
Diplômé du premier niveau en Ayurvéda Clinique Ayurtoday, Kerala, Inde.

SÉANCES DE YOGA

 séance toujours différente
 les postures de base principales sont étudiées et revues chaque année
 respiration très lente pendant chaque posture (sauf enchaînements)

 pas de groupe de niveau , chacun faisant selon ses possibilités et ses compétences
 préparations graduelle aux postures dans la séance, dans l’année et suivant les saisons
 relaxation silencieuse ou une assise immobile en fin de chaque séance
 temps d’observation du ressenti entre les postures
 en fin de séance parfois, courtes lectures et explications de texte de sagesse pour découvrir et approfondir la philosophie du Yoga ou respirations spécifiques du Yoga

OBJECTIFS

 créer bien-être, paix intérieure, légèreté enracinée
 apprendre à mieux respirer, à connaître « ses souffles internes »
 exercer sa faculté d’absorption et de concentration, canaliser son mental
 équilibrer en soi le paradoxe « rester centré » et « s’ouvrir au monde extérieur », réveiller son ardeur et son engagement dans la vie sociale
 affiner son ressenti corporel, sa place dans l’espace
 affiner la perception de ses émotions et leurs manifestations corporelles
 nourrir la connaissance de soi, de sa psychée

 renforcer sa routine quotidienne d’hygiène de vie

TARIFS

Cours collectifs yoga – 1 à 2 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 » 23€ (ou 30€ et plus en soutien). Faire un chèque à l’ordre des Ateliers du Champ Girault, l’enseignant transmettra.

HORAIRES

Cours collectifs yoga :

- Mardi : 19h45 – 21h00
- Samedi : 8h30 – 9h45

CONTACT

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

Instagram : ferretpascal

http://www.sagesseduyoga.com