

Audrey THIBAULT

PRÉSENTATION : *Audrey Thibault*

Professeur de Yoga Danse diplômée

Se reconnecter à son corps tout en bougeant, mais surtout se laisser aller...



Qui suis-je ?

Commençant la danse classique à l'âge de 7 ans, j'ai ensuite pris des cours de danse contemporaine et modern'jazz au Conservatoire.

J'enrichis mon parcours artistique en prenant des cours de danse, de folklore, musique, histoire de la danse et continue mes études universitaires en histoire de l'art et cinéma.

Je découvre le Music-hall et la comédie musicale et me passionne pour cet univers ; je danse notamment au théâtre de la Nouvelle Eve, au Casino de Paris, à l'Opéra Bastille puis sur diverses scènes françaises et à l'étranger.

En parallèle, j'obtiens le diplôme d'État de professeur de danse classique à l'institut international Stanlowa Paris.

Convaincue que la Danse et le Pilates sont complémentaires et intimement liés, je me forme sur Paris où j'obtiens mon diplôme d'instructeur Pilates (Groupe Leaderfit-Niveau 1-2-femmes enceintes-séniors-barrel-Rose Pilates et De Gasquet).

Je continue ma carrière de danseuse professionnelle au cabaret « Extravagance », « Chez Nello », et à l'Opéra de Tours.

Je crée ma propre entreprise de Pilates en 2017 et ouvre mon studio à Vouvray ; j'enseigne essentiellement du Pilates pour adultes, mais aussi pour les femmes enceintes et Rose Pilates (cancer du sein).

En 2019, je me forme au Yoga-danse pour diversifier mes cours et mon studio.

Le Yoga-Danse

Le Yoga Danse est le mariage entre le yoga & la danse ; Le Yoga favorise le bien-être, la danse optimise la confiance en soi.

<https://www.pilatestours.com/yogadanse>



Cette discipline mêle postures de Yoga (asanas) à la fluidité et l'élégance du mouvement dansé.

Déroulé du cours : Un échauffement type yoga dynamique, apprentissage d'une chorégraphie danse & yoga et un retour au calme.

□L'échauffement comprend un réveil corporel doux, des étirements, du renforcement musculaire en s'inspirant des exercices de danse, barre à terre et yoga ;L'apprentissage de la chorégraphie se compose de postures de yoga précédemment travaillées lors de l'échauffement, liées entre elles par des mouvements de danses fluides, le tout sur des musiques actuelles. Enfin, le retour calme est abordé à travers des assouplissements, du stretching ou de la relaxation guidée.



Pour qui ?

Le cours est accessible quel que soit le niveau, car toutes les postures s'adaptent en fonction des capacités physiques de chacun.

Les bienfaits

Le Yoga danse offre une multitude d'avantages pour la santé et le bien-être :

– Amélioration de la force et flexibilité

Les postures de Yoga enchaînées dans la danse favorisent des mouvements fluides qui renforcent et assouplissent l'ensemble du corps, apportant vitalité et énergie.

– Amélioration des postures

Les déplacements, les postures d'équilibre, et les mouvements dansés renforcent les muscles profonds, la stabilité, l'ancrage.



– Expression de soi et confiance en soi

S'exprimer avec son corps, explorer le mouvement, l'espace, les rythmes ; le yoga danse stimule la confiance en soi, la prise de conscience corporelle, le développement de la créativité.

CONTACT :

Audrey Wawryniak-Thibault

Tél : 06 26 76 46 85



E-mail : audreypilates37@gmail.com

Site web : www.pilatestours.com

TARIFS :

Stage/atelier d'1h15 de Yoga-Danse : 15 euros (en ligne ou auprès du professeur)

Inscription nécessaire(places limitées) sur la plateforme de réservation:

<https://www.pilatestours.com/book-online>

Prévoir un tapis

« Adhésion de passage obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault : 5 euros : Faire un chèque à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »

HORAIRES :

Les stages de Yoga-Danse seront proposés sur certains dimanches de 10h à 11h15

Prochaines dates:

- Dimanche 28 Septembre de 10h à 11h15(Grande Salle)
- Dimanche 16 Novembre de 10h à 11h15(Grande Salle)

(Les autres dates seront indiquées au fur et à mesure)

Tout niveaux; tenue près un corps mais confortable, chaussettes ou pieds nus, tapis de yoga

Autres lieux / Autres activités

Cours de Pilates en studio à Vouvray, stages de Pilates au Studio de Cécile à Saint-Avertin

Séances individuelles sur demande.

Renseignements ; www.pilatestours.com



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 enseme 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 symptômes. Elle m'a permis d'oser ma puissance et ma

créativité. Depuis, j'ai à coeur de la transmettre.

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 messenger 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://dancedeleteur.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**

- **10 ateliers** : 190* € (+ 23 € d’adhésion annuelle à l’association « Les Ateliers du Champ Girault » donnant droit à toutes les activités de l’association).

- **5 ateliers** : 100* € (+ 23 € d’adhésion annuelle à l’association « Les Ateliers du Champ Girault » donnant droit à toutes les activités de l’association).

- **Tarif à l’atelier** : 21* € (+ 5 € d’adhésion ponctuelle obligatoire à l’association) pour 2h30 d’atelier.

□ 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)

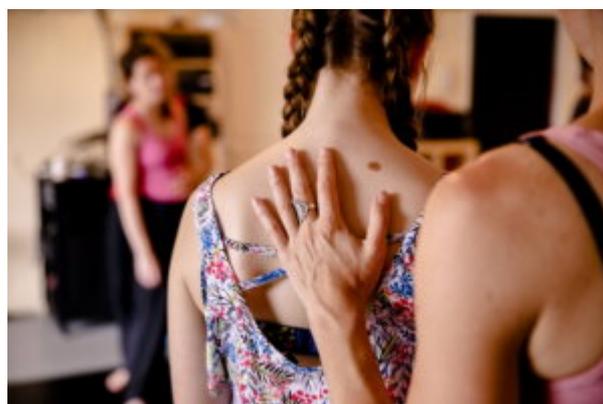
□ Prochaines dates 2025-2026

- 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
-

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 :

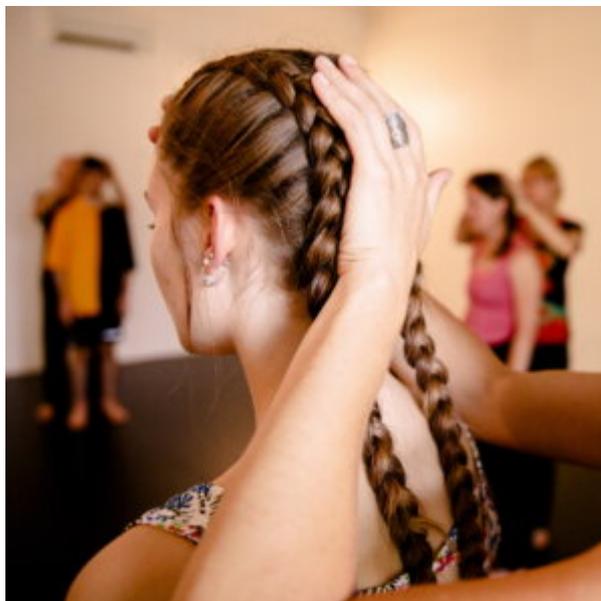
- affiner la perception de soi,
- retrouver fluidité et confort dans le mouvement,
- réguler le système nerveux,
- renouer avec l'unité corps-esprit.

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

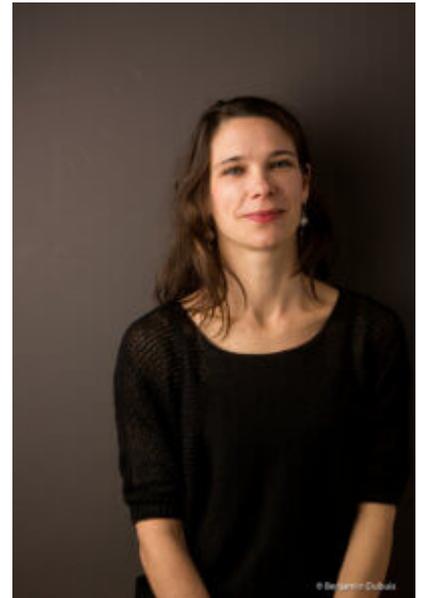


Les séances individuelles permettent d'accompagner un chemin plus personnel, à partir de vos demandes spécifiques ou de propositions ciblées. Elles reposent sur une relation de confiance, un dialogue à deux, et un processus d'exploration à la fois verbal, sensoriel et corporel.

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

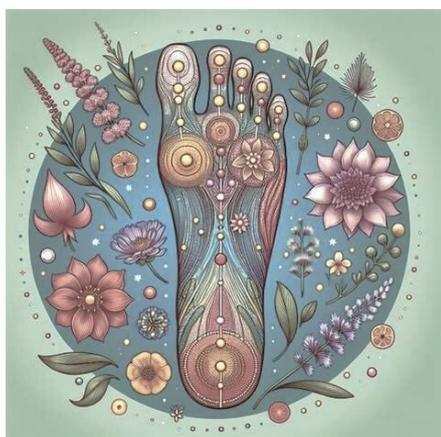
E-mail : satardanse@gmail.com

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 XX^e 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

messenger 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/>