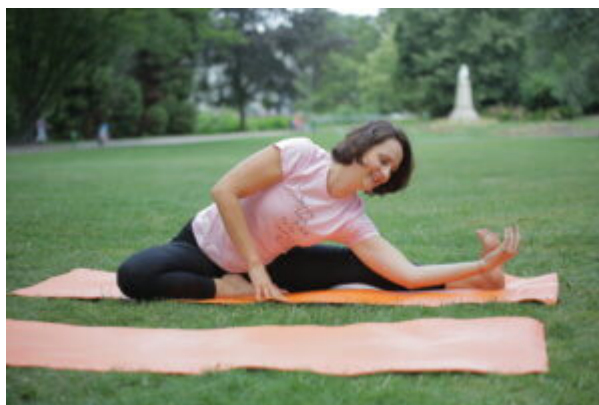


Marie YOGA

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 débiter 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 maîtrise 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 2 septembre 2024 au 20 juillet 2025

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 fraîche. 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 330 euros (valable 12 mois)

Abonnement : 1 à 2 cours par semaine parmi tous ceux que je propose du lundi au vendredi (pas de possibilité de rattraper les cours manqués), du 2 septembre 2024 au 20 juillet 2025 (plus ou moins 40 semaines) 600 euros.

Les cartes achetées et non terminées le 20 juillet 2025 seront reportées sur la saison 2025-2026 sauf les abonnements qui se terminent le 20 juillet 2025.

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 : 22€ . 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 | \(p3ailes.com\)](http://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 :

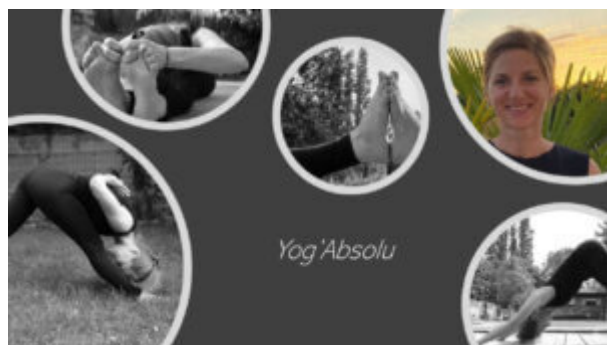
[Cours de Yoga & méditation – adultes – PLLL | \(p3ailes.com\)](http://Cours de Yoga & méditation – adultes – PLLL | (p3ailes.com))

Pour les cours particuliers à domicile contactez moi.

Au plaisir de nous retrouver sur le tapis de yoga.

Marie Yoga

Yoga – Helena BROCHERIE



Bienvenue aux Ateliers du Champ Girault,

C'est dans ce havre de paix où est proposé un ensemble de disciplines en lien avec le bien-être que je vous invite à des cours de Hatha Yoga.

PARCOURS :

J'ai débuté ma pratique il y a 20 ans à l'étranger avec l'école de Sivananda et son approche holistique du yoga. Puis j'ai goûté à l'Ashtanga dynamique, au Vinyasa créatif... Depuis 2016, c'est le yoga Iyengar que je pratique régulièrement. En 2017, j'obtiens mon 1^{er} diplôme d'enseignante d'AéroYoga® (Yoga Alliance 200 h) – qui m'ouvre les portes de l'aspect thérapeutique du yoga et me permet d'enseigner pendant 2 ans auprès d'adultes et depuis 2020 auprès de collégiens sur la thématique « Gestion des émotions à travers la pratique du yoga ».

En 2021, j'entreprends une nouvelle formation de Hatha Yoga avec l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga (ENPY®) afin notamment d'approfondir les textes de la tradition yogique.

INVITATION DE L'ENSEIGNANTE :

C'est avec plaisir et simplicité que je partage les pratiques du Yoga (*Postures, synchronisation du souffle, retrait des sens, concentration et initiation à la méditation*) et de ses bénéfices : conscience du corps et de ses sensations, tonus musculaire, assouplissement, équilibre, réduction de l'anxiété, concentration, renforcement du lien corps-mental et joie.

Les séances s'articulent en général en trois temps :

- Centrage, séries de postures en douceur et pratique respiratoire : prises de conscience (15 min environ).
- Pratique des asanas (1 h environ) en accord avec le souffle. L'accent est mis sur l'observation consciente de vos sensations et leur intégration : prise de conscience du physique et du mental.
- En fin de séance, une relaxation est proposée avec un travail sur le souffle / énergie pour aller vers la

méditation, éveiller votre intuition et votre conscience
(15 min environ) : lâcher-prise.

Les cours sont ouverts aux pratiquants de tous niveaux avec
des propositions d'adaptation dans les postures.

CONTACT :

Yog'Absolu – Helena Brocherie

Mob : 07.78.54.21.64

E-Mail : yogahelenab@gmail.com

TARIFS SAISON 2024-2025 :

- 150 € la carte de 10 cours
- 17 € le cours à l'unité
- 10 € le cours d'essai (*offert si inscription*)

Attention : « *Adhésion annuelle obligatoire à l'association : 22 € . Merci de remettre votre chèque dès le premier cours SVP, à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »*

HORAIRES :

Cours de 1h30 à compter du mercredi 11 septembre 2024.

Mercredi : **18h – 19h30**

19h30 – 21h

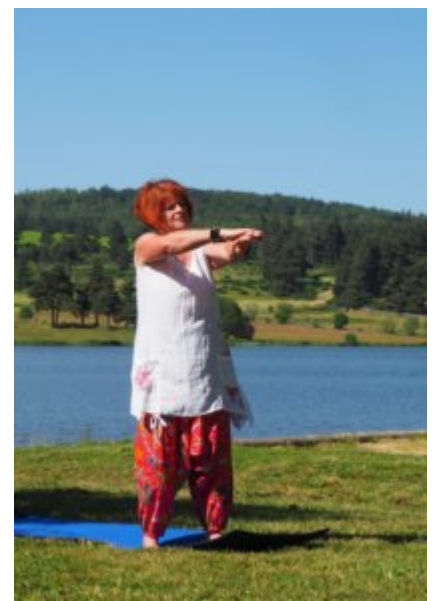
Pour une pratique sereine, je vous invite à :

- Apporter votre tapis et coussin si besoin (toutefois, du matériel est à disposition dans la salle),
- Arriver environ 5 min avant le cours pour éviter tout type de stress,
- Eviter de manger si possible 2 h avant le cours pour éviter les désagréments des torsions et des inversions avec un estomac plein,

- Favoriser les vêtements souples pour être libre de vos mouvements,
- Et le plus important est de vous écoutez lors de votre pratique. Restons humbles et soyons bienveillants envers nous-même.

« La pratique du yoga comprend le corps, l'esprit et l'âme. Elle porte toujours ses fruits et donne à ceux qui l'exercent ce qu'ils cherchent. » Sri T. Krishnamacharya

Océane JAU – Hatha Yoga traditionnel



Venez découvrir la pratique du Hatha-Yoga rythmé par la synchronisation du souffle et du geste avec la rencontre de votre Ego.

Venez vivre un moment d'ajustement et de détente, sans dépasser vos propres limites et mieux vous respecter,

Venez apprendre à mieux vous connaître et à lâchez votre 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



- Ajustement de la respiration (Pranayama) pour qu'elle devienne ample, régulière et profonde synchronisée avec les mouvements du corps,
- Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté de prise de la posture : S'ajuster en fonction du vécu de la journée en étant le plus précis possible pour respecter la tradition, et bien sûr repousser la collection des printemps (souplesse, santé, etc...),
- Une relaxation (Yoga Nidra) permettant de développer sa conscience et d'apprendre à la déplacer dans différents lieux du corps,

- Une initiation à la méditation afin d'atteindre un lâchez prise intérieure et s'ouvrir à d'autres possibles !

COURS HEBDOMADAIRES AUX ATELIERS DU CHAMP GIRAULT

:

1 – A partir de 9 Septembre 2024 avec 1 cours découverte gratuit :

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

Jeudi : 18h00 – 19 h30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 20h00 – 21 h30 : (Adultes tous niveaux)

2 – ATELIERS : Perfectionnement Yoga [Postures, Respirations, Initiation à la Méditation (Dahrana et Dhyana)].

1 Samedi par trimestre :



– samedi 23 Novembre 2024,

– samedi 1 er Février 2025,

– Samedi 07 juin 2025.

Horaire : 3 H de 15 h 00 – 18h 00.

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

Mail: oceanejau@yahoo.fr

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

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 Ayurvêda (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>