

Andrea MUNOZ-ALLENDES

MISE à JOUR DE LA PAGE A VENIR

PRÉSENTATION :

Présentez ici l'activité et le ou les intervenants

Mettez des images, photos...

Les parties suivantes doivent être présentes sur votre page. L'ordre peut être modifié.

CONTACT :

Indiquez ici vos :

Tél :

E-mail :

Site web : *un lien peut être faire vers un autre site*

TARIFS :

Indiquez ici vos tarifs, vos formules, vos conditions d'inscription, de règlement, etc.

La mention ci-dessous doit être indiquée pour les cours réguliers :

« Adhésion obligatoire à l'association Les 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. »

Si vous êtes concerné(es), vous pouvez indiquer qu'une adhésion réduite peut être demandée pour une participation unique à un atelier ou un stage

HORAIRES :

Indiquez ici vos créneaux hebdomadaires (jours, horaires) et/ou vos ateliers ou stages

indiquez les éventuelles conditions : niveaux, heures d'arrivée, matériel, tenue...

Le cas échéant, précisez si les cours sont maintenus pendant les vacances scolaires ou non.

Et enfin, si vous proposez cette activité, ou d'autres , dans d'autres lieux, vous pouvez l'indiquer dans la partie suivante

Autres lieux / Autres activités

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

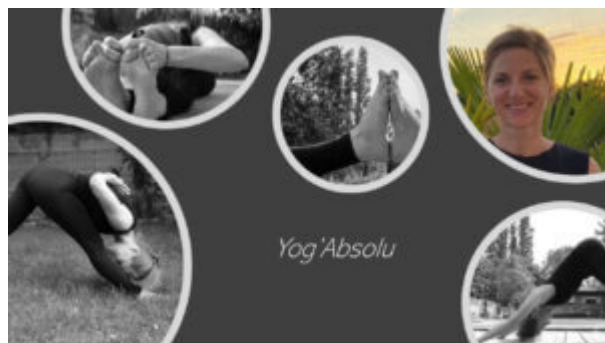
Cours de Pilates en studio à Vouvray, stages de Pilates au Studio de Cécile à Saint-Avertin

Séances individuelles sur demande.

Renseignements ; www.pilatestours.com



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.

PRATIQUE PROPOSEE

Au fil des séances, je vous accompagne dans une exploration du Yoga alliant postures, respiration, intériorisation et méditation. Cette approche favorise la conscience corporelle, le tonus musculaire, la souplesse, l'équilibre ainsi qu'une meilleure gestion des émotions et un bien-être global.

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 asana (1 h environ) en accord avec le souffle. L'accent est mis sur l'observation consciente de vos sensations et leur intégration : lien corps, respiration et 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).

Les cours sont ouverts aux pratiquants de tous niveaux avec

des propositions d'adaptation dans les postures.

PARCOURS

Ma pratique a débuté il y a une vingtaine d'années avec l'école de Sivananda et son approche holistique du Yoga. J'ai obtenu mon premier diplôme de professeur en AeroYoga® en 2017, puis un second en 2021 en Hatha Yoga avec l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga (ENPY®) afin notamment d'approfondir les textes de la tradition yoguïque. Mais le Yoga est un apprentissage sans fin car chaque pratique relève de nouvelles dimensions. Alors, je continue d'enrichir ma pratique et ma transmission grâce à des stages d'approfondissement suivis tout au long de l'année pour partager avec vous un enseignement vivant et toujours renouvelé : techniques respiratoires et travail de l'énergie, pratique des mudras, yoga sur chaise...

Aujourd'hui, j'enseigne principalement le Hatha Yoga, tout en restant ouverte à l'exploration d'autres approches. Mon enseignement s'inspire des différentes pratiques afin d'offrir un Yoga adapté, combinant la pratique posturale, le travail du souffle et la méditation, pour une expérience complète, équilibrée et accessible à chacun.

CONTACT

Yog'Absolu – Helena Brocherie

Mob : 07.78.54.21.64

E-Mail : yogahelenab@gmail.com

TARIFS SAISON 2025-2026

- 150 € la carte de 10 cours de 1h30
- Abonnement trimestriel :
 - 1^{er} : 10/09/2025 – 17/12/2025 : 169 €,
 - 2^{ème} : 07/01/2026 – 29/04/2026 : 169 €,

- 3^{ème} : 06/05/2026 – 24/06/2026 : 104 €.
- 17 € le cours à l'unité
- 10 € le cours d'essai (*offert si inscription*)

Attention : *Adhésion annuelle obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault : 23 € (ou 30 € et plus en soutien). Merci de remettre votre chèque dès le premier cours SVP, à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignante transmettra. »*

HORAIRES

Cours de 1h30 à compter du mercredi 10 septembre 2025

Mercredi : **18h – 19h30**

19h30 – 21h

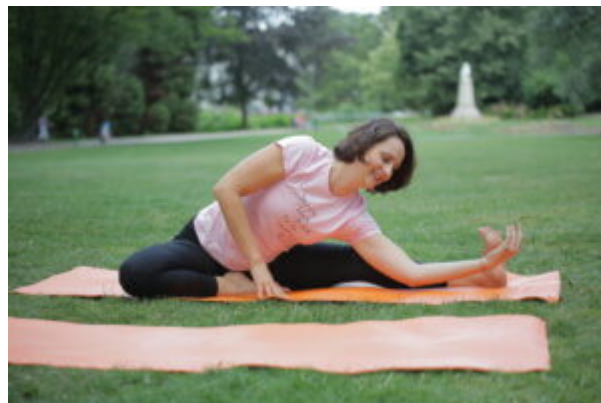
Pour une pratique sereine, je vous invite à :

- 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

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 3 septembre 2025 au 8 juillet 2026

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 340 euros (valable 12 mois)

Les cartes achetées et non terminées le 8 juillet 2026 seront reportées sur la saison 2026-2027.

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 Les Ateliers du Champ Girault : 23€ (ou 30€ et plus en soutien). 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

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](#)

Pour les cours particuliers à domicile contactez moi.

Au plaisir de nous retrouver sur le tapis de yoga.

Marie Yoga

Océane JAU – Hatha Yoga traditionnel



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 moments clés :



1/Ajustement de la respiration (Pranayama) pour qu'elle devienne ample, régulière et profonde synchronisée avec les mouvements du corps et améliorer la santé,

2/Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté de prise de la posture : Participer et ne pas renoncer en étant le plus précis possible pour respecter la tradition, et bien sûr repousser la collection des printemps (souplesse, etc...),

3/Une relaxation (Yoga Nidra) et une initiation à la méditation : point d'orgue de la pratique afin d'atteindre un

lâchez prise intérieure et s'ouvrir à d autres possibles !

1 – COURS HEBDOMADAIRES AUX ATELIERS DU CHAMP GIRAULT :

Inscription par tél obligatoire : Océane : 06 09 86 46 00

1 – A partir de 15 Septembre 2025 avec 1 cours découverte gratuit :

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

Mercredi : 9h00 – 10h 30 : (Adultes tous niveaux)

Mercredi : 18 h00 – 19 h 15 : (Adultes tous niveaux)

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

1 Samedi par trimestre : 3 H

Horaire : de 15 h 00 – 18h 00.

TARIFS

Sous la forme d'un forfait de 10 cours modulables selon chacun.

Adhésion obligatoire à l'association Les 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.

CONTACT

Renseignements et inscriptions par Tél – Océane : 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 Les 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.

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

« 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 Ayurvêda 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>