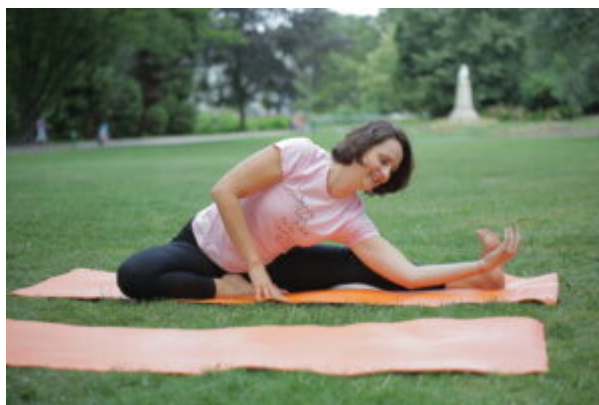


# Marie YOGA

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