

Mois de septembre 2021

<p>Lundi 30 9h30-12h Permanence accueil ateliers <i>Marick</i></p>	<p>Mardi 31 10h30-11h30 Sophrologie <i>Silvia</i></p>	<p>Mercredi 1 9h30- 12h Préparation spectacle</p>	<p>Jeudi 2</p>	<p>Vendredi 3</p>	<p>We 4-5 WE des Associations SPOT</p>
<p>Lundi 6 9h30-12h Permanence accueil ateliers <i>Annie Claude</i></p>	<p>Mardi 7 11h-12h Sophrologie <i>Christelle</i></p>	<p>Mercredi 8</p>	<p>Jeudi 9 10h-12h Auto- massage méditation <i>Christian</i></p>	<p>Vendredi 10 9h30-12h30 <i>Sandrine</i> Cognard Gestalt RV au 06 13 69 03 24</p>	
<p>Lundi 13 9h30-12h Permanence accueil ateliers <i>Marick</i> 14h30-15h45 Yoga viniyoga <i>Virginie Pignaud</i></p>	<p>Mardi 14</p>	<p>Mercredi 15 17h <i>Valy May</i> « Mes émotions Les apprivoiser »</p>	<p>Jeudi 16 11H-12h local Auto-hypnose Le lâcher-prise <i>Valerie</i></p>	<p>Vendredi 17</p>	
<p>Lundi 20 9h30-12h Permanence accueil ateliers <i>Marick</i></p>	<p>Mardi 21 Sortie avec <i>Christian</i> Mont Rigaud ? Tel 06 72 28 91 11</p>	<p>Mercredi 22 17h <i>Valy May</i> « Mon système immunitaire Comment le préserver au mieux avec la MTChinoise »</p>	<p>Jeudi 23 11 12h Sophrologie <i>Christelle</i></p>	<p>Vendredi 24 <i>Sandrine</i> Cognard 14h-17h RV</p>	
<p>Lundi 27 9h30-12h Permanence accueil 14h30-15h45 Yoga viniyoga <i>Virginie Pignaud</i></p>	<p>Mardi 28 10h30-11h30 Sophrologie <i>Silvia</i></p>	<p>Mercredi 29 10H-11h30 <i>Sylvie</i> Da Col Psychologie positive 06 50 28 10 96</p>	<p>Jeudi 30 10h-12h Auto- massage méditation <i>Christian</i></p>	<p>Vendredi 1/10 9h-13- <i>Audrey Poillot</i> Psychologue Sur RV :07 55 62 62 91</p>	<p>Samedi 2/10 Marche avec centre de Santé de Bagé le Chatel</p>

Bonjour à toutes et tous !

Après un mois d'août plus calme nous reprenons toutes nos séances dès ce mois de septembre !

Tous les lundis matin accueil, moment de convivialité ateliers en présence D'Annie Claude, souvent Christian et Marick. Bienvenues à toutes les nouvelles venues.

Deux **lundis après midi** **Virginie** nous propose une séance de Yoga-Viniyoga , yoga tout à fait adapté pour nous ! Premier **lundi 13 septembre à 14h30.**

Les mardis matin nous pensions alterner sophrologie avec **Silvia** ou **Christelle** et QI GONG avec **Alain** Robert. Alain est malheureusement décédé brutalement fin juillet. Alain a été présent plusieurs années de suite au sein de l'association avant le Covid. Nous sommes bouleversés ! **Francoise** Lety à partir d'octobre pense pouvoir faire une séance de 11h à 12h de QI-GONG à la maison des thérapeutes pour l'association. Merci à elle. Noter que **ce mardi 31 aout Silvia nous propose une séance de sophrologie de 10h30 à 11h30.**

Christian propose deux séances d'auto-massage et méditation et prévoit une sortie éventuelle au MT Rigaud le 21. S'inscrire auprès de lui pour la sortie. Il reçoit aussi régulièrement au local en individuel pour des séances de reiki.

Valy May reçoit en individuel mais aussi fait deux **séances en petit collectif ce mercredi 15** sur « les émotions-les apprivoiser » **et le 22** : « mon système immunitaire, comment le préserver »

Audrey Poillot qui n'intervient plus à la polyclinique continue ses RV individuels au local. Merci à elle vraiment. Prendre RV au 07 55 62 62 91

Sylvie Da Col reprend ses séances de jeux de psychologie positive. Merci de vous inscrire car il faut au moins être deux trois personnes.

Emilie Bonoron est susceptible de nous offrir des séances de d'activités physiques adaptées.

Ce 2-3 septembre We des associations. Plusieurs d'entre vous se sont inscrits mais n'hésitez pas à passer pour une présence et un soutien. Cf le flyer

Octobre rose se prépare et nous serons présents ! pour des marches le samedi 3 avec le Centre de Santé de Bagé le Chatel, le 5 octobre à l'hôpital, le 10 octobre marche avec le CCAS de Charnay pour la ligue, puis panier repas ce même jour au Calypso.... Le 23 octobre notre spectacle à Tournus ! je vous communiquerai le programme très prochainement