

LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE

Méditation - Art de vivre – Bien Être



L'Association VIH Val de Loire pour son dimanche Bien-Être de rentrée 2019 vous propose une journée pour découvrir les bienfaits d'une activité physique ou sportive.

Nous avons tous intérêt à nous « bouger » à nous « remuer ». Le sport évoque la performance le dépassement de soi et de l'assiduité. Pourtant, Il n'est pas nécessaire d'être un athlète pour être en bonne santé. Il suffit souvent simplement de reprendre une activité physique adaptée à son niveau et ses contraintes.

Venez découvrir ou redécouvrir des plaisirs connus et des joies qui vont bien vite se réveiller en vous

Docteur Jean-François Dailloux

Président de l'association Vih Val de Loire

Intervenants

Marie-Ange Simonnot : Réflexologue

Frédéric Bastides : Praticien hospitalier

François Coulot : Coach sportif, Nutritionniste

Gérard Morales : Kinésithérapeute

Virginie Perdoncin : Psychologue, Intervenante en Danse Thérapie

Rachel Eugène : Enseignante et Praticienne en Shiatsu

LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE

Méditation - Art de vivre – Bien Être

Programme de la Journée

09H00-09h30 accueil avec *café, thé, viennoiseries*

Découverte et pratiques :

09H30-09h45 **Peut-on pratiquer une activité physique en pleine conscience.** Dr Frédéric Bastides

09h45 11h15 **Les bienfaits d'une activité physique au quotidien**

Déclinaison des différentes activités ; Les états actuels de la pratique sportive. Méfaits de la sédentarité et de l'inactivité physique. Intérêt de l'activité physique sur notre santé. Aspects ludiques et liens sociaux reconnus. Marie Ange Simonnot , François Coulot et Dr Frédéric Bastides.

10h15-11h:30 pause

11h30-12h45 **Remettons nous en marche** avec Gérard Morales et Frédéric Bastides en ateliers.

12H45-14h00 *Déjeuner suivi d'un temps de méditation*

14h00-17h00 **3 ateliers d'une heure sur le mouvement**

Avancer à son rythme : Gérard Morales

Reprendre le plaisir du mouvement : Virginie Perdoncin

Eveil du corps : Do In Rachel Eugene

Pour les ateliers, merci d'apporter, si possible, un tapis de sol et un coussin.

17h00 Conclusion et partage de nos outils, de nos soutiens, de nos « trucs » pour être bien.

LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE

Méditation - Art de vivre – Bien Être

Bulletin d'inscription

« Et si on reprenait gentiment une activité physique »

Le dimanche 10 mars 2019

Moulin de La Planche

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

C.P : Ville :

Tél :

Mèl :

Tarif pour la journée avec déjeuner inclus

Adhérent à 50€ Non adhérent à 60€

Etudiants et conditions particulières à 30€

La carte d'adhésion à l'association de 10€ vous offre une réduction pour tous les rendez-vous des dimanches bien-être.

Souhaite donner un peu de temps à l'Association

Les inscriptions sont à adresser avec le règlement **au plus tard le 3 mars** à l'adresse suivante :

Association VIH Val de Loire

Boite Postale N°43 853

37038 Tours Cedex

Covoiturage possible

Pour tout renseignement complémentaire :

Mail : vih.valdeloire.asso@gmail.com

Site : vih-val-de-loire.webnode.fr

Tél : Christine : 06 73 72 57 29

LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE

Méditation - Art de vivre – Bien Être



Le Moulin de La Planche à Chanceaux sur Choisille offre un cadre privilégié pour nous permettre de vous accueillir lors de nos dimanches « Bien Être »

Un temps « hors du temps » que nous serons heureux de partager avec vous.

N'hésitez pas à en parler autour de vous

LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE

Méditation - Art de vivre – Bien Être

2019, nous ouvre ses portes et de nombreux projets sont déjà mis en place, ou en chantier. Avec le désir de nous réunir, pour mettre ensemble dans nos vies plus de sérénité, de lumière et de joie !

Nous sommes tous acteurs dans cette volonté commune de nous aider les uns les autres en nous aidant nous-mêmes

C'est pourquoi, je profite de ce document pour vous inviter à venir rejoindre l'équipe de bénévoles pour nous permettre de maintenir nos projets et de les faire évoluer.

Vous trouverez une présentation de nos projets pour l'année sur notre site

vih-val-de-loire.webnode.fr

Prochain Week- End Bien Être le 15 et 16 juin

La Communication Non Violente ; Audrey Valin
Ateliers d'écritures ; Manuela Héros
Expression corporelle et théâtrale ; Anne Deroover
Qi Gong ; Jocelyne Le Moan
Méditation ; Jean-François Dailloux

LES RENDEZ-VOUS DU DIMANCHE

Méditation - Art de vivre – Bien Être

L' Association VIH Val de Loire vous propose

« Et si on reprenait gentiment une activité physique »

**Le dimanche 10 mars 2019
de 9h00 à 17h30**



**Au Moulin de La Planche
37390 Chanceaux sur Choisille**