



FAMILLES DE FRANCE DE VEAUCHE



ACTIVITES 2013 - 2014

ANGLAIS 2 niveaux, 2 groupes	Jeudi de 18 H 00 à 21 H 00
Evaluation faite par l'intervenante	Vendredi de 17 H 00 à 18 H 30
GUIWARE (3 niveaux)	Samedi de 9 H00 à 13 H 00
INFORMATIQUE	Lundi de 16 H 30 à 18 H 00
CLUB FEMININ	Mardi de 14 H 00 à 17 H 00
DENTELLE AUX FUSEAUX	Lundi de 14 H 00 à 18 H 00
DANSES DE SALON	Vendredi de 18 H 00 à 19 H 30
SOPHROLOGIE Groupe 1	Lundi de 14 H 30 à 16 H 00
Groupe 2	Lundi de 18 H 30 à 20 H 00
Enfants	Mercredi de 14 H 30 à 15 H 30
YOGA	Lundi de 16 H 00 à 17 H 30 Jeudi de 18 H 30 à 20 H 00
VANNERIE	Vendredi de 14 H 00 à 17 H 00
QI GONG	Mercredi de 19 H 00 à 20 H 30

L'Association se réserve le droit d'annuler des cours si le nombre de personnes est insuffisant.

SERVICE LOCATION MATERIEL

BETONNIERE (caution 25 €)	20,00 €	semaine
CARRELETTE	5,00 €	semaine
COUPE CARRELAGE (caution 15 €)	15,00 €	semaine
DECOLLEUSE DE PAPIER PEINT	5,00 €	semaine
ECHELLE 11 Mètres	10,00 €	semaine
ECHAFAUDAGE (grand)	20,00 €	semaine
ECHAFAUDAGE (petit)	10,00 €	semaine
NETTOYEUR H.P (caution 40 €)	15,00 €	semaine
PERFORATEUR (caution 15 €)	10,00 €	semaine
RAMASSE-FEUILLES (caution 25 €)	10,00 €	semaine
SCARIFICATEUR petit (caution 15 €)	10,00 €	semaine
SCARIFICATEUR grand (caution 25 €)	20,00 €	semaine
TAILLE HAIE	10,00 €	semaine
ASSIETTES + COUVERTS (les 50)	10,00 €	48 H
VERRES OU FLUTES CHAMPAGNE (les 50)	10,00 €	48 H

**La location du matériel est exclusivement réservée aux adhérents. Appeler M NICOLAS Alain au 06.76.96.49.92.
Pour la vaisselle, Mme POYET au 04.77.94.80.99**

LOISIRS 2013 - 2014

JOURNEE PORTES OUVERTES	PELLETIER	14/09/13
ASSEMBLEE GENERALE	PELLETIER	19/10/13
TELETHON	PAGNOL	6-7 /12/13
BELOTE	PELLETIER	11/01/14
LOTO	PELLETIER	02/02/14
REPAS DANSANT	PELLETIER	29/03/14

SERVICE CONSOMMATEUR

FAMILLES DE FRANCE TIENT À LA DISPOSITION DES FAMILLES UN SERVICE CONSOMMATEUR QUI A VOCATION À INFORMER, CONSEILLER ET DÉFENDRE SES ADHÉRENTS SUR DES QUESTIONS RELATIVES :

AU DROIT À LA CONSOMMATION : logements, contrats passés avec les commerçants, mauvaise exécution ou inexécution des contrats de prestations de services, litiges divers)...

AUX QUESTIONS LIÉES À LA TUTELLE ET AU SURENDETTEMENT DES PARTICULIERS

ACHATS GROUPES

BOIS et FUEL
POMMES DE TERRE



Espace Henri BAYARD
1, rue Abbé DELORME
42340 VEAUCHE
☎ : 04.77.94.32.21
Courriel : aff42veauche@free.fr



FAMILLES DE FRANCE DE VEAUCHE

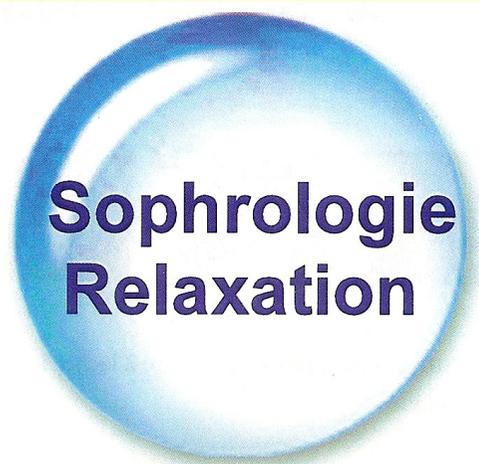
PERMANENCE BUREAU

Lundi et mercredi 14 H - 17 H

PERMANENCE MATERIEL

Lundi et vendredi 17 H - 18 H

ADHÉSION 20 €



Sophrologie Relaxation

Relation d'aide Enfants-Adolescents

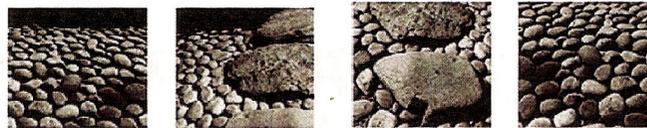
« *Au-dedans de toi est la source du bien,
une source qui peut toujours jaillir, si tu
creuses toujours* » (Marc-Aurèle)



Agnès Estragnat



La Sophro / Relaxation



- Cette pratique sert à apprendre à lâcher les tensions au niveau physique
- Elle aide l'enfant à (re)construire son schéma corporel: il s'agit de la conscience du corps immobile et en mouvement ainsi que la perception des sensations du corps.
- Elle lui permet de fixer son mental et d'écouter intérieurement toutes ses sensations
- Par la suggestion d'images positives, l'enfant peut élaborer des propres stratégies de « bien-être »



Agnès Estragnat

« *Professeur des écoles depuis de nombreuses années, je me suis engagée dans la pratique de la sophrologie. J'ai commencé à me former à partir de 1999 à l'université Jean Monet Après avoir dispensé des cours collectifs en centre social, accompagné des enfants, des adolescents et des adultes individuellement, j'ai continué en 2011 une formation à la faculté de médecine validée par un diplôme universitaire. Au fil des stages, j'ai cheminé dans ma pratique que j'ancre dans une écoute « vraie » du patient.* »

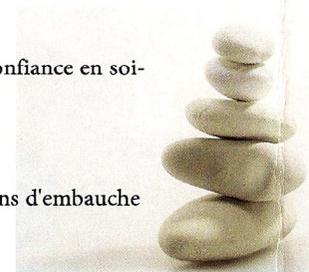


Les Bienfaits

Je suis diplômée de la faculté de médecine en technique de relaxation/sophrologie depuis 2010 et en même temps professeur des écoles depuis 30 ans. Ma formation en relaxation m'a permis de gérer au quotidien les tensions inhérentes à un groupe d'enfants. En effet, ces techniques conduisent chaque enfant vers une meilleure sensation d'être au monde et avec l'autre. Elles le renforcent dans une meilleure estime et confiance en lui-même. Elles l'aident à se construire de manière positive. A travers la pratique, l'enfant mémorise et intègre corporellement et mentalement des outils de détente. La relaxation favorise une meilleure concentration, une plus grande mémorisation et un développement de la créativité. Ainsi, tout au long de sa croissance, cet outils de lâcher prise physique et mental l'aidera à faire face aux défis de la vie.

Cas concrets où la sophro/relaxation peut apporter un réel soutien:

- Amélioration du sommeil.
- Apaisement du mental.
- Gestion des émotions.
- Développer les capacités de mémoire, concentration et créativité.
- Favoriser son estime de soi et sa confiance en soi-même.
- Contrôler le stress et le positiver.
- Préparer des examens, des entretiens d'embauche et des compétitions sportives





QI-GONG

Le Qi-Gong est issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise il apporte santé et bien être en assurant la libre circulation de l'énergie (le Qi) dans le corps. Pour sa pratique on utilise des mouvements simples et lents, la respiration, la concentration de la pensée, mais aussi des automassages, des percussions, des sons. **Il favorise la détente du corps et de l'esprit.** Utile à tous les âges de la vie il est accessible à tous... C'est un excellent moyen pour : **se libérer du stress, renforcer l'immunité, régénérer son capital énergie, améliorer sa résistance physique et sa souplesse, avoir un sommeil plus récupérateur, augmenter la confiance en soi et la sérénité...**



Enseignant : GRANJON Michel : 07 70 18 35 10

- Formation générale en M.T.C. et Qi-Gong à l'institut supérieur de Médecine Traditionnelle Chinoise : **Shao-Yang.**
- Formations complémentaires à l'**Institut Européen de Qi-Gong** sous la direction du **docteur REQUENA** avec cursus complet, Qi-Gong anti-âge et en psycho-énergétique.

QU'EST - CE QUE LE QI - GONG ?

Qi : énergie

Gong : mouvement ou souffle

C'est un art énergétique millénaire qui repose sur trois grands principes :

- La maîtrise du mouvement, lent et naturel sans effort musculaire, sans accélération du cœur.
- La maîtrise de la respiration, calme profonde et régulière. synchronisé avec le mouvement.
- La maîtrise de la pensée qui oriente l'énergie. La ou va la pensée va l'énergie.

A QUI S'ADRESSE LA PRATIQUE DU QI - GONG ?

Le QI - GONG est utile à tous les âges de la vie et plus particulièrement lorsque l'on a plus la capacité de faire du sport. **Il est fortement conseillé à tous ceux qui ont une activité sédentaire et à tous ceux qui sont sujet à la fatigue et au stress sous toutes ses formes.**

En réalité il s'adresse à toutes personnes désireuses de se prendre en charge sur le plan de la santé et qui ont pour objectif de maintenir un haut degré de vitalité physique et psychique. **Le but : se sentir bien et être efficace et serein et ceci à chaque instant dans tous les faits et gestes de la vie quotidienne.**

QU'APPORTE LA PRATIQUE REGULIERE DU QI-GONG ?

La pratique régulière de cet art énergétique peut apporter de nombreux bienfaits tant sur les plans, physique, mental et émotionnel. La pratique du QI-GONG favorise l'ouverture à la pleine conscience source d'épanouissement pour l'homme.

Les études clinique et les maîtres de QI-GONG assurent qu'elle conduit à un état de Supra Santé caractérisé par :

- **Vitalité accrue**
- **Renforcement de l'immunité**
- **Flexibilité des articulations, plus de souplesse**
- **Résistance physique augmentée**
- **Fatigue diminué ou disparue**
- **Sommeil plus réparateur et plus profond**
- **Attention et concentration améliorées**
- **Stimulation de la créativité, développement de l'intuition**
- **Augmentation de la confiance en soi**
- **Eveil des facultés sensorielles.**
- **Sérénité.**

LE QI-GONG POUR TOUS

Chez les malades, le Qi-Gong aide à renouveler l'énergie vitale qui est usée, consommée pour lutter contre la maladie ou pour réparer les dégâts. C'est à ce titre qu'il est enseigné dans les hôpitaux chinois. Il est prouvé scientifiquement que le Qi-Gong stimule l'immunité et favorise la réparation des tissus enflammés ou en dégénérescence. Le Qi -Gong calme et relaxe.

Chez l'enfant, le Qi-Gong va aider à développer le schéma corporel, c'est-à-dire avoir une meilleure connaissance de son corps dans l'espace et il va favoriser l'attention, la concentration et la confiance en lui.

Chez l'adolescent et les sportifs le Qi-Gong renforce la capacité d'endurance, tonifie les structures ostéo-articulaires, donne de la puissance dans l'effort intense et bref. Il fortifie la capacité de concentration et sert à l'athlète pour visualiser le geste parfait.

Chez l'adulte sportif ou non le Qi-Gong augmente les capacités de réalisation et d'épanouissement personnel. Il favorise la créativité avec le développement de l'intuition. Il augmente les capacités d'endurance. Le Qi-Gong lave, nettoie et purifie l'énergie interne du corps. Cela donne la sensation d'avoir un corps plus harmonieux, subtilement les émotions s'apaisent, l'attention se développe, la conscience s'ouvre.

Chez les personnes d'âge mûr dont les capacités physiques commencent à diminuer le Qi-Gong est encore plus favorable, il permet de faire reculer le vieillissement. Le Qi-gong est un moyen pour vieillir en bonne santé.

Question posée à **une dame de plus de 80 ans** lors d'un stage : **Pourquoi pratiquez-vous le Qi-Gong ?** Réponse de la dame : "Je pratique régulièrement car je veux mourir en bonne santé." C'est un bel objectif qui change la perspective des derniers jours de vie.