



Association L'Harmonie par le Mouvement

# L'EDITO

Février 2017

**Je vous souhaite à toutes et à tous, pour 2017, de belles découvertes holistiques de votre corps, de toujours mieux l'habiter et l'aimer, et beaucoup de douceur et de plaisir dans votre vie !**

## **La saison GH 2016 -2017**

Grâce à votre bienveillance et votre enthousiasme, de nouvelles personnes ont pu découvrir la gymnastique holistique quelques semaines après la reprise de septembre. Merci à vous !

De nouveaux adhérents nous ont rejoints, à qui nous souhaitons la bienvenue : Dario, Maryse, Sandrine, Marie et Anne-Laure ! 5 autres personnes ont participé à des cours d'essai ou ateliers mais n'ont pas souhaité poursuivre pour l'instant.

## **Assemblée Générale Ordinaire d'octobre 2016 : un nouveau Bureau**

Le 13 octobre dernier, le Bureau de notre Association a été renouvelé. Ont été élus : Nicole Agathe ROUSSEL (Présidente sortante réélue), Jeanine PEDOUSSAUT (Secrétaire), Patrick MAURY (Trésorier), Véronique CAILHOL (Trésorière Adjointe).

Merci à vous pour votre soutien et votre engagement, et à tous pour votre fidélité.

Le compte rendu officiel n'est pas encore sorti... mais cela ne saurait tarder !!! ...

## **Planning des cours / ateliers et site Internet**

Nous vous rappelons l'adresse de notre site Internet [Gymnastique holistique 31](http://www.gymnastique-holistique-31.fr)

Sur la page « Infos pratiques » vous pouvez y trouver le planning des différents cours hebdomadaires et des ateliers mensuels. Ainsi vous pouvez visualiser la participation à chaque séance, vérifier là où il y a de la place ou si vos éventuelles modifications ont bien été prises en compte (pour inscrire votre participation, ne pas oublier d'envoyer un mail !).

Et aussi toutes les informations utiles sur nos activités.

## **Bilan annuel & conseils individualisés de GH**

Comme indiqué dans les tarifs de cette saison, un bilan annuel de 30 minutes vous est offert pour vous permettre de faire le point sur votre pratique et obtenir des conseils par rapport à vos propres besoins. Même s'il ne s'agit pas d'un cours particulier, vous pouvez par exemple vous faire préciser des mouvements que vous souhaitez pratiquer chez vous.

Ce bilan peut avoir lieu à tout moment à votre demande. N'hésitez pas à prendre rendez-vous quand vous le souhaitez.

### **Un peu de lecture...**

Sans attendre l'aménagement d'un nouveau coin lecture qui devrait être en place à la fin du printemps, vous pouvez d'ores et déjà emprunter quelques livres de nutrition et/ou de santé naturelle. Parmi eux des livres sur la cohérence cardiaque, l'arthrose, l'alimentation-santé, différents moyens de soulager des douleurs, etc...

Un petit cahier d'emprunt est à votre disposition. N'oubliez pas s'il vous plaît de noter les sorties de livres que vous faites... et de les ramener ensuite bien sûr !

Vous pouvez aussi consulter chez vous des articles très intéressants depuis le site Internet de la toute nouvelle [Association Française de Gymnastique Holistique](#).

### **Ateliers mensuels et thématiques de GH**

4 ateliers ont déjà eu lieu. Les 3 premiers ont porté sur la Respiration. Le 4<sup>e</sup> atelier qui s'est déroulé le 4 février a démarré le cycle sur **la tonicité et la détente**. Paradoxe que d'associer ces 2 termes dans un même mouvement / une même séance, ou complémentarité d'actions ? A vous de le découvrir ! Le prochain atelier se déroulera le **samedi 4 mars**. Epaules, colonne vertébrale dorsale et cervicale seront à l'honneur.

Le programme de ces ateliers est basé sur les axes de réflexion qui ont été développés dans le mémoire de certification de praticienne de Véronique CAILHOL et qui sont les axes forts de ce qu'elle souhaite transmettre. Ce mémoire s'intitule : « Vers une métamorphose de l'être : tolérance et douleurs, un couple paradoxalement porteur pour restaurer le corps »

Consultez le programme et les tarifs des ateliers sur notre site Internet ! Un déroulement logique a été construit sur toute la saison mais vous n'êtes pas obligés de vous inscrire à tous les ateliers.

### **Mini conférences – débats et ateliers de découverte**

Plusieurs thèmes ont déjà été proposés mais faute d'inscriptions suffisantes, aucune mini-conférence ne s'est encore tenue. Qu'à cela ne tienne ! Si vous êtes intéressé(e)s, vous pouvez quand même vous inscrire aux thèmes qui vous tentent et nous organiserons leur programmation en fonction de vos demandes.

L'objectif de ces moments d'échange est de partager, dans une ambiance conviviale, des connaissances, des analyses, des expériences intéressantes contribuant à conserver ou restaurer sa santé dans sa globalité. Une participation de 5 euros sera demandée (tarif adhérent).

Voici les thèmes proposés, accessibles à tous :

- La gymnastique holistique et la restauration du corps. Véronique CAILHOL
- Les différents types de constitution (dosha) en médecine ayurvédique. Olivier THOMAS
- Découvrir son arbre généalogique , découvrir sa place. Geneviève SAINT-HUBERT
- Yoga du rire. Association Yoga du Rire de Plaisance du Touch
- Biodanza (pratique corporelle en musique basée sur la danse et l'expression de soi). Daniel STEPHAN et Claire BADIE
- Le mandala, outil de développement personnel. Christine VAISSIERE
- Méditation. Olivier THOMAS

Pour faciliter l'organisation, merci de vous faire connaître dès que possible si un ou plusieurs thèmes vous tentent.

Bonne année 2017, avec des pratiques holistiques enrichissantes !