



Association L'Harmonie par le Mouvement

L'EDITO

Octobre 2017

Ca y est, c'est reparti pour une nouvelle saison
que je vous souhaite remplie de découvertes surprenantes sur vous-mêmes et de douceur !

Bienvenue aux nouvelles inscrites : Andrena, Sylvie et Martine (le lundi) ; Karine (le vendredi)

Merci de votre fidélité aux anciennes :

Marie et Christine (le lundi) ; Jacqueline, Jeanine, Régine (le vendredi matin) ;
Josiane, Dominique, Maryse (l'après-midi) ; Elsie, Sandrine et Marie (le soir)

Planning des cours hebdomadaires 2017 -2018

Comme d'habitude, le planning est affiché dans l'entrée de la salle de gym. Il vous permet de noter à l'avance vos absences prévues. De la même façon, vous avez aussi l'opportunité de vous inscrire à un cours de rattrapage, dans la mesure des disponibilités affichées.

Je vous rappelle que les cours ne sont pas assurés à moins de 2 personnes. Par respect envers les autres participants, merci d'alerter le plus tôt possible dès que vous savez que vous serez absentes !

Le planning tenu à jour est aussi publié sur le site web de l'Association www.gym-holistique-31.fr, sur la page [Infos pratiques](#). Vous ne pouvez pas modifier la planification mais vous pouvez vérifier qu'elle ne contient pas d'erreur vous concernant.

Ateliers mensuels et thématiques de GH

Le programme est maintenant établi, affiché à la salle de gym et [publié sur Internet](#). Le 1^{er} atelier est prévu le **samedi 28 octobre**, de 9h30 à 13h00 à la salle de l'Age d'Or, rue Chrestias à Colomiers. Il s'intitule « [Se connecter à sa respiration pour mieux l'utiliser](#) ».

Ces ateliers sont l'occasion d'approfondir certains thèmes, de prendre le temps d'expérimenter certains mouvements pour développer davantage de conscience du corps, mieux l'habiter et le libérer de ses entraves.

Pour vous inscrire, il vous suffit de m'en informer le plus tôt possible puis de confirmer votre participation au plus tard le vendredi précédant l'atelier, avec votre paiement. Un minimum de 3 personnes est requis pour que l'atelier ait lieu.

Mini conférence « Médecine ayurvédique »

Pour compléter la mini-conférence proposée par Olivier Thomas en juillet dernier, nous vous proposons de nous retrouver le **samedi 25 novembre**, de 14h30 à 17h30, 1 place du Dauphiné.

Si vous êtes intéressé(e)s, n'hésitez pas à le signaler rapidement. Seule une participation financière symbolique de 5 euros vous sera demandée, à régler au plus tard la semaine précédant la conférence. Le coût de l'intervention d'Olivier est pris en charge par l'Association.

Vos amis sont les bienvenus. Néanmoins, pour les non-adhérents, le montant de l'adhésion à l'Association sera aussi demandé (donc 12 euros de plus). Merci de votre compréhension.

Assemblée Générale Ordinaire

Elle est envisagée le mercredi 8 ou le jeudi 9 novembre à 20h00, date à fixer en fonction du nombre de personnes intéressées et disponibles. Le lieu reste à confirmer.

Elle sera pour vous l'occasion de partager un moment de convivialité et d'échanges.

Sujets envisagés : composition du Bureau, ateliers-découverte de nouvelles pratiques, mini-conférences, nouveau règlement intérieur de l'Association, repas de fin d'année... et autres sujets que vous souhaiteriez porter à l'ordre du jour.

Retenez ces dates dans vos agendas et n'hésitez pas à nous faire part de vos disponibilités et de vos remarques ! Nous comptons sur vous !

Prendre soin de sa santé au naturel : des livres en prêt

L'Association met à votre disposition quelques livres que vous pouvez emprunter. Ils portent sur des pratiques corporelles holistiques (gymnastique, qi-gong), l'alimentation-santé, des thérapies naturelles, ... Les revues « Santé-Corps-Esprit » et « Médecine anti-âge » sont également à votre disposition ainsi que quelques exemplaires de la revue « Les secrets de la Médecine Chinoise ».

Pour les emprunter, c'est simple : remplir le petit cahier de prêt au départ et à la restitution.

Vous pouvez aussi les consulter sur place. L'accès est ouvert environ 30 minutes avant les cours.

Si vous souhaitez compléter l'offre de prêt, vous pouvez soit apporter le(s) livre(s) en question après les avoir fait recenser, soit formuler une demande d'achat par l'Association qui sera étudiée par le Bureau.

Nous vous souhaitons une très belle promenade sur votre chemin de découverte de vous-mêmes, toujours plus d'harmonie et de bien-être !

Le Bureau :

Nicole Agathe ROUSSEL, Présidente

Véronique CAILHOL, Trésorière et Praticienne en gymnastique holistique

Jeanine PEDOUSSAUT, Secrétaire

