

En cas de problèmes d'affichage Mail  
Cliquer ici pour afficher dans un navigateur

# Terre et Ciel - Newsletter n°5 Janvier 2017



## Soirée du 24 Février

Tous les adhérents sont invités à une soirée conviviale le :

**vendredi 24 Février à 19h**

chez la présidente,  
Dominique Delomier  
58 rue Gounod (4ème étage)

La soirée se déroulera en deux parties :

- point sur les activités et constitution du bureau
- petit buffet, chacun pourra apporter une contribution gourmande.

---

## Atelier Marche Dynamique



Cet atelier pourra se mettre en place début Mars, une fois tous les 15 jours les samedis après midi ou dimanches matin accompagné de Françoise ou Dominique.

Le lieu envisagé est la **forêt de Fausses Reposes à Ville d'Avray** mais d'autres lieux pourront être retenus.

Un covoiturage sera organisé.

Le principe est celui d'une **marche dynamique** adaptée aux adhérents participants.

Il s'agira d'une marche d'une bonne heure avec différentes techniques de marche rapide, marche afghane, marche fractionnée, marche en méditation.

Un atelier de **marche nordique**, qui demande un peu plus de technique et un équipement de bâtons spécifiques pourrait être mis en place à la rentrée de septembre prochain. (cela si nous trouvons un animateur-animateur- formé à cet entraînement.

La participation à l'atelier pour les adhérents est fixée à un **forfait** de 15euros pour le reste de l'année de sorte à indemniser l'accompagnatrice.

Si vous êtes intéressé(e), nous vous demandons de bien vouloir nous répondre par le formulaire en ligne suivant :

[Formulaire en ligne pour l'Atelier Marche Dynamique](#)

---

## Atelier Médecine Chinoise



Cet atelier a pour objectif d'apporter un éclairage complémentaire aux repères donnés durant les cours de Qi Gong. Il sera animé par Marie Paul Rouchon.

Au cours des 3 séances, nous aborderons les **notions de base de médecine chinoise** :

- le Yin et le Yang
- les 5 éléments
- la cartographie des méridiens
- les 3 foyers
- les grands principes de la diététique chinoise
- les points d'accupression clés pour se maintenir en bonne santé.

Tarif : Libre participation versée à l'Association

Dates : **Samedis 4 Février, 11 Mars, 22 Avril 2017.**

Horaires : 15h à 16h30

Si vous êtes intéressé(e), nous vous demandons de bien vouloir nous contacter par mail

[contact@terreetcielqigong.com](mailto:contact@terreetcielqigong.com)

---

# Stage "Harmonie et Vitalité" à Houlgate



Le mouvement "Harmonie et Vitalité" de Boulogne-Billancourt propose un week-end de stage à Houlgate **les 13 et 14 mai 2017**.

Ce stage est précédé le vendredi après-midi par un Atelier d'écriture « Corps - Écrits » en option

Vous trouverez sur le site Terre et Ciel à la page Journal les informations détaillées et les modes d'inscription.

---

## Nouvelles séances pour l'atelier "Voix et Souffle"

Compte tenu du vif intérêt que suscite cet atelier, nous avons planifié des nouvelles séances "Voix et Souffle" pour le 1er semestre 2017.

Les prochaines séances seront donc les **samedi 4 Mars, 1 Avril, 29 Avril, 17 Juin 2017**.

---

## Salle Résidence Lelégard

Janvier 2017, nous avons étrenné la salle de la résidence Lelégard. Une nouvelle salle spacieuse et lumineuse pour accueillir nos cours du jeudi et du samedi.

Un beau cadeau de début d'année.



Pour être informés de nos activités et des actualités de l'association,  
cliquer sur :

[www.terreetcielqigong.com](http://www.terreetcielqigong.com)

---

© Terre et Ciel

Vous avez reçu cet email,  
car vous vous êtes abonné(e) à la Newsletter "Terre et Ciel"  
[Se désinscrire](#)

Envoyé par

