

Planning des activités



DISCIPLINE	JOUR	HEURE	LIEU
SOPHROLOGIE	LUNDI	17H00-18H00	Maison de quartier la Marelle : Foyer -1 rue Jules Watteeuw
STRETCHING POSTURAL	LUNDI	18H15-19H15	Maison de quartier la Marelle : Salleó 1 rue Jules Watteeuw
TRICOT-CROCHET ET AUTRES PETITS TRAVAUX DE COUTURE	MARDI	14H00-16H00	Maison de quartier la Marelle : Foyer -1 rue Jules Watteeuw
SCRABBLE	MERCREDI	14H30-17H30	Maison des Associations : Salle des pas perdus 40 rue Henri Barbusse
STRECHING POSTURAL	JEUDI	18H00-19H00	Maison des associations : Salle de danseó 40 rue Henri Barbusse
STRETCHING POSTURAL	JEUDI	19H15-20H15	Maison des associations : Salle de danseó 40 rue Henri Barbusse
STRETCHING POSTURAL	VENDREDI	14H00-15H00	Maison de quartier la Marelle : Salle-1 rue Jules Watteeuw
PILATES	VENDREDI	15H15-16H15	Maison de quartier la Marelle : Salle- 1 rue Jules Watteeuw
JEU DE CARTES-BILLARD-JEU DE SOCIETES...	DIMANCHE	10H00-13H00	Maison de quartier la Marelle : Foyer -1 rue Jules Watteeuw

AMICALE LAIQUE MIXTE DU BLANC FOUR

**Pour tous renseignements
complémentaires :**

**Mme LEROY tel 03 20 03 41 59
ou 06 45 76 71 68**

**Pour l'atelier Scrabble du mercredi
M. Serge VANPETEGHEM**



AMICALE LAIQUE MIXTE DU BLANC FOUR

Ne restez pas seule !

C'est dans une ambiance conviviale que nous vous accueillerons pour la pratique de diverses activités, manuels, de remise en forme et d'esprit. Le tout dans une atmosphère conviviale

**-TRICOTER, FAIRE DU CROCHET OU D'AUTRES
PETITS TRAVAUX DE COUTURE (machine à disposition)**

**-PRATIQUE DU STRETCHING POSTURAL
ET DU PILATES**

-INITIATION A LA SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE®

GLOSSAIRE DES DISCIPLINES

STRETCHING POSTURAL ®

Le stretching postural ® crée par Monsieur Jean Pierre MOREAU, kinésithérapeute du sport, est une méthode globale à base d'étirements, de contractions musculaires, de respiration et de sensations.

Les postures sont simples, accessibles à tous, hommes, femmes, sportifs ou non.

De d'adolescent à la personne âgée, chacun travaille à son rythme et fait des progrès par rapport à lui-même.

Le stretching postural ® vous fait découvrir votre musculature profonde et vous apporte souplesse, tonicité, équilibre entre votre physique et votre mental.

Au fil des séances, le stretching postural ® vous procurera de la détente, un mieux-être de votre corps et soulagera vos maux de dos. Il vous permettra de mieux gérer votre stress, source de beaucoup de tensions.

PILATES

Joseph PILATES né en Allemagne en 1880 a mis en place cette méthode quand il travaillait en Angleterre pendant la 1ère guerre mondiale pour des patients immobilisés. Il l'a ensuite perfectionné. A l'heure actuelle le Pilates se pratique dans le monde entier.

Le Pilates est une **méthode de renforcement des muscles profonds**, responsables de la **posture**. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'**améliorer la conscience de son corps**, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE ®

Les inspirations de la sophrologie sont multiples et son fondateur a puisé dans des techniques qui existaient déjà dans les années 60. Du côté des techniques occidentales qui ont inspiré la sophrologie, on retrouve l'hypnose ainsi que les techniques de relaxation et de suggestion positive, comme la méthode Coué. Alfonso CAYCEDO est également enrichi lors de ses voyages en Orient de méthodes orientales comme la méditation, le yoga et le zen. Il a fait de cette technique un véritable carrefour entre l'Orient et l'Occident.

A partir de toutes ces inspirations, son fondateur a créé une méthode unique et a codifié un ensemble d'exercices de façon très claire et précise. Il a défini des exercices de relaxation dynamique qui sont des mouvements doux associés à la respiration et a mis au point des sophronisations qui sont des visualisations guidées par la voix du sophrologue.

Aujourd'hui, tous les sophrologues possèdent la même boîte à outils qu'ils mettent à disposition de leurs clients pour répondre à leurs différents besoins.

Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel. La sophrologie permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

L'entraînement se fait en groupe, il n'y a pas de séance individuelle en curatif.

