

TRAIT D'UNION

Newsletter

En février, les cours, ateliers et animations continuent, en présentiel pour partie, et en visio quand cela est possible.

Ce mois-ci découvrez d'autres nouveautés!

Les activités en présentiel se déroulent dans le respect des règles sanitaires renforcées et sur inscription obligatoire.

Faire du lien c'est faire du bien!

Les thérapeutes et praticien.ne.s Bien-être continuent de vous accueillir pour des consultations et séances individuelles, consultez le carnet d'adresses pages 15 à 17



SOMMAIRE

- Les cours
- Les ateliers
- Les échanges et débats
- Le programme
- Les praticiens
- La page Culture
- Les annonces

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de L'ASSOCIATION

Lundi 7 février

à 19h30

Compte tenu de la situation sanitaire l'Assemblée Générale 2022 aura lieu en visio (Zoom).

L'AG est le moment de mieux connaître ou de découvrir votre association, le bilan de l'année passée, les projets et les perspectives pour l'année qui commence!

L'accès est réservé aux adhérents, à jour de leur cotisation pour l'année 2022.

Règles sanitaires :

Conformément à la réglementation, la présentation du Pass Sanitaire ou d'un test négatif de moins de 24h est obligatoire pour participer à une activité en présentiel.

Le port du masque est obligatoire, ainsi que l'utilisation du gel hydroalcoolique ou le lavage des mains

LES COURS HEBDOMADAIRES

YOGA

Ashtanga Vinyasa

par Aurore Bouisson

en présentiel

Les mercredis

19h15 - 20h15

et

20h30 - 21h30

Les vendredis

12h00 - 13h00

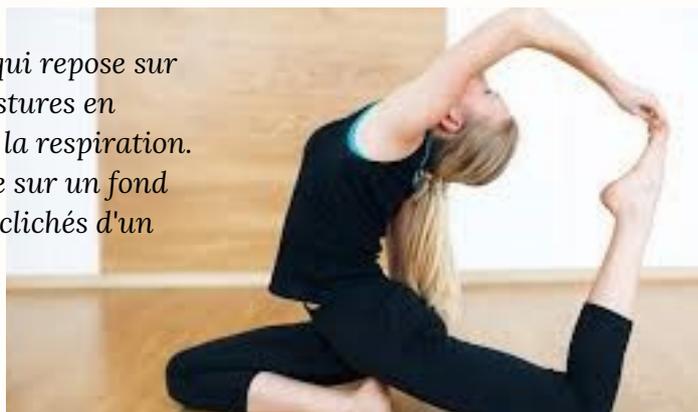
et

13h00 - 14h00

Tarif : 15 € la séance

Cours d'essai : 8 €

Un Yoga dynamique qui repose sur l'enchaînement de postures en synchronisation avec la respiration. Une pratique rythmée sur un fond musical bien loin des clichés d'un Yoga "passif"



FELDENKRAIS

par Philippe Bien, praticien Feldenkrais
et en thérapie psycho-corporelle

en visio

- les mardis 19h45 - 20h45

- les jeudis 12h30 - 13h30

- les vendredis 11h00 - 12h00

Tarifs :

15 € le cours à l'unité

81 € les 6 cours

144 € le trimestre (12 cours)

La Méthode Feldenkrais™, du nom de son fondateur, aide à (re)trouver une mobilité optimale dans toutes les fonctions et mouvements de la vie quotidienne.

L'enseignement est dispensé en petits groupes sous forme de leçons dites de « prise de conscience par le mouvement » ; on y est invité à expérimenter différentes manières de se mouvoir dans l'espace, avec une attention spécifique portée au squelette et aux chaînes articulaires.



DANSE CLASSIQUE

par Laura Thomas, professeure de danse

en visio



La chaise classique

Les mercredis 19h00 - 20h00

Tarif : 5 € la séance

ou 40 € la carte de 10 cours

Apprendre la danse classique à la maison en visio avec Laura, professeure de danse diplômée d'Etat.

Il suffit d'une chaise ou d'un support adéquat en guise de barre,

La chaise classique s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre la danse classique mais qui ne trouvent pas de cours à leur niveau ou à proximité. Il est accessible aux débutants ayant quelques bases classique ou jazz, danseurs ou non, aux initiés voulant travailler la technique, aux femmes, aux hommes, aux enfants à partir de 8 ans (sous surveillance des parents).

SOPHROLOGIE

par Frouhid Baghaie, sophrologue

en présentiel

Les samedis
5, 12, 19, 26 février
9h30 à 10h30

Tarif : 15 € la séance

Forfait 10 séances : 120 €



Les séances de groupe hebdomadaires de Sophrologie et de relaxation dynamique vous aideront à entretenir votre bien-être, la détente, et la sérénité, et vous tenir loin du stress quotidien. Ces séances, si elles sont suivies régulièrement, font partie d'un cycle de développement personnel qui vous permettront d'augmenter vos potentiels d'adaptation aux différentes situations de la vie, et d'être plus fidèle à votre être profond.

Séances individuelles :

Les séances individuelles sont adaptées à la problématique de chaque personne.

La première séance dure une heure et les séances suivantes environ 30 minutes.

Tarif : 50 € à 55 €

MORNING SOPHRO

par Aurélie O'Brien, sophrologue et coach en mieux-être psychocorporel
en visio

Tous les lundis
à 9h00

du Lundi 7 février au 27 juin

Tarif : 140 € le cycle de 16 séances



Tous les lundi matin -hors congés, Aurélie vous invite à ce nouveau module de Sophro Morning en douceur et en toute bienveillance.

Un moment pour se centrer, rassembler son énergie et aborder la semaine plus sereinement.

Séance après séance, elle vous guide dans la pratique des exercices d'échauffement tout doux suivi d'une guidance

Pas besoin d'allumer votre webcam, d'interagir ni de commenter, chacun suit son propre mouvement intérieur à son rythme.

Soirée Découverte Sophrologie

Par Aurélie O'Brien, sophrologue et coach en mieux-être psychocorporel
en visio

Mercredi 2 février
à 19h30

Gratuit

Présentation de la sophrologie.

L'occasion de découvrir cette approche mieux-être, véritable alliée dans notre besoin d'équilibre psychique, émotionnel et physique.

Une présentation sous le signe de la bienveillance, de la bonne humeur et riche d'échanges!

LES ATELIERS

MÉDITATION

par Maude Rigobert, professeure de yoga, psychologue

Mardi 1er février
14h30 à 15h15

Judi 17 février
13h00 à 15h15

Un temps pour se poser et se déposer dans l'instant présent, avec des pratiques de respiration consciente.

Sur participation libre et consciente

Un temps de reconnexion avec soi.

Sur participation libre et consciente

LES HUILES ESSENTIELLES AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

par Maude Rigobert, professeure de yoga, psychologue

en visio

Jeudi 10 février
de 14h30 à 15h15

Tarif : 5 €



INTRODUCTION PRATIQUE A L'EFT

une technique de libération des émotions simple et puissante

par Maude Rigobert, professeure de yoga, psychologue

en visio

Mardi 22 février
de 14h30 à 14h15

Tarif : 5 €



DÉCOUVERTE DES FLEURS DE BACH

Introduction au coaching émotionnel

Par Martine Toregrossa, conseillère agréée du Centre Bach

en visio

Jeudi 10 février
à 20h00

Gratuit



Découvrez la méthode d'harmonisation et d'apaisement des émotions du docteur Bach. Reprendre confiance en soi, maîtriser ses peurs, lâcher-prise, .. les Fleurs de Bach s'utilisent au quotidien, au travail, à la maison, pour toute la famille.

Atelier DÉCOUVERTE DE L'ART-THÉRAPIE

par Pascale Camus, art-thérapeute et peintre

en présentiel

Lundi 14 février

Lundi 28 février

19h30 à 21h00



Venez découvrir l'art thérapie, et vous mettre à l'écoute de votre sensibilité à travers les arts plastiques le temps d'une soirée.

L'art-thérapie est un moyen ludique et créatif d'explorer sa personnalité, son histoire.

Découvrir ses mécanismes et les réinventer pour avancer plus librement sur son chemin

Tarif : 15 € tout le matériel compris

PREMIERS PAS EN ART-THÉRAPIE

par Pascale Camus, art-thérapeute et peintre

en présentiel

Lundi 7 février

Lundi 21 février

De 19h30 à 21h00

Tarif : Le cycle de 5 séances : 140 €

Tout le matériel inclus



Série d'ateliers d'art-thérapie, pour se mettre à l'écoute de notre sensibilité à travers les arts plastiques le temps d'une soirée, tous les 15 jours

L'art-thérapie est un moyen ludique et créatif d'explorer sa personnalité, son histoire.

Découvrir ses mécanismes et les réinventer pour avancer plus librement sur son chemin.

DESSIN MÉDITATIF

animé par Michel Blachère, psycho-analyste
en présentiel

Mercredi 23 février

15h00 - 16h30

Tarif : 15 €



Cet atelier nous propose une parenthèse dans nos vies, un moment accordé à soi-même dans un cadre ludique, convivial et bienveillant. Nous explorons un champs par le lâcher-prise, la relaxation et la méditation. Après le travail de dessin, on procède à un retour individuel et collectif. Une lecture est possible, une mise en perspective de nos créations. Cet atelier a pour but de nous donner un regard nouveau sur nous en levant la voile des apparences, de nous faire voir les ressources de notre inconscient.

Atelier VISION BOARD

par Prescillia Muscat, psychologue et Pascale Camus, art-thérapeute
en présentiel

Samedi 12 février

14h00 à 16h30

Tarif : 40 €

Le VisionBoard autrement appelé Tableau de Visualisation est un outil de développement personnel qui permet de définir et concrétiser les intentions et objectifs dans différents domaines de vie. La matérialisation des objectifs favorisent leur réalisation.



Atelier CLAQUETTES

par Laura Thomas, professeure de danse
en présentiel

Samedi 12 février

11h30 à 13h15

Tarif : 20 €



Niveau : découverte, initiation

Prêt de chaussures possible



Atelier de GYMNASTIQUE : Spécial MAL DE DOS

par Joanne Domiar, coach sportive certifiée
en présentiel

Dimanche 13 février

14h00 - 15h00

Tarif : 15 €

NOUVEAU!



Objectifs de l'atelier :

En finir avec les douleurs chroniques ou passagères du dos, liées aux tensions de la vie quotidienne, grâce à des mouvements simples et une posture adaptée.

- adaptation de la position debout/ assise au sol
- adaptation de la mobilité au quotidien sans dégâts, grâce à la respiration
- exercices de gym en douceur, spécifiques basés sur la méthode Pilates/ de Gasquet.

Atelier de GYMNASTIQUE : Reprise Détox après les fêtes*

par Joanne Domiar, coach sportive certifiée
en présentiel

Dimanche 20 février

14h00 - 15h00

Tarif : 15 €

NOUVEAU!



Objectifs de l'atelier :

Mobilité en douceur, bien-être, étirements, pour se sentir bien après les fêtes.

En finir avec crispations, tensions, en se recentrant, avec un esprit et un corps zen.

*Atelier prévu initialement en janvier

STUDIO RÉPARATION

atelier animé par une équipe de bricoleurs bénévoles

Christian, Didier, Dimitri, Gilles, Michel

en présentiel

Samedi 5 février

14h00 à 16h30

Demi jauge :

1er groupe : 14h00-15h15

2ème groupe: 15h15-16h30

Venez réparer et apprendre à
réparer vos appareils électriques

Participation libre



ATELIER TRAVAUX D'AIGUILLES

animé par Caroline et Martine

en présentiel

Samedi 5 février

17h00 à 18h30

Participation libre

Venez coudre, broder, tricoter
ensemble. Atelier collaboratif

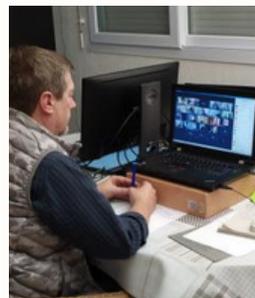


LES ÉCHANGES ET DÉBATS

CAFÉS PSYCHO

animés par Michel, psycho-analyste
en visio

Les mardis
20h00 à 22h00



CAFÉ INTERCULTUREL

animé par Ali
en visio

Jeudi 24 février
20h00 à 22h00

CONVERSATION EN ALLEMAND

animée par Dominique
en visio

Un bon niveau en allemand
est souhaitable, suffisant
pour suivre une conversation

Gratuit



Mercredi 23 février
à 19H00

CONVERSATION EN ESPAGNOL

animée par Dario
en visio

Un bon niveau en espagnol
est souhaitable, suffisant
pour suivre une conversation

Gratuit



Jeudi 17 février
à 19h30

CERCLE DES FEMMES

animé par Martine
en visio

Lundi 21 février
à 19h30

Un moment d'échanges et de discussions sur les problématiques de la vie de femme.

Gratuit



CLUB LECTURE

animé par Prescillia, psychologue
en présentiel

Samedi 26 février
15h00 à 16h30

Participation libre

Échanges autour des livres que nous avons lus, partages, discussions



ATELIERS D'ÉCRITURE

animé par Nathalie
en visio

Vendredi 11 février
Vendredi 25 février
à 20h00

Gratuit

Atelier d'écriture et de détente, au travers de petits exercices ludiques, pour jouer avec la sonorité et la musique des mots



SOIRÉES JEUX

en visio

Vendredi 4 février
Vendredi 18 février
à 20h00

Gratuit

Énigmes, Quizz, jeux collaboratifs, devinettes, etc.



LE PROGRAMME

➤ Pour participer à une animation en visio : aller sur le site de Trait d'union et cliquer sur le bouton ou l'image correspondant à l'activité choisie
www.traitdunion94.org

➤ Pour participer à une animation en présentiel, l'inscription est obligatoire, contacter directement l'animatrice ou l'animateur.

Consultez régulièrement le site, suivez-nous sur les réseaux sociaux!
[@traitdunionalfortville](https://twitter.com/traitdunionalfortville)

Les animations en présentiel se déroulent dans le respect des règles sanitaires (Pass sanitaire, masque, gel, aération, ..)

Méditation, guidée par Maude, professeure de yoga,
mardi 1er février, 14h30 à 15h15 environ,
Participation libre

Café Psycho, animé par Michel, mardi 1er février à 20h00

Soirée Découverte : Sophrologie, par Aurélie O'Brien, sophrologue,
mercredi 2 février à 19h30

Soirée Jeux, vendredi 4 février, à 20h00, animée par Martine

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue,
samedi 5 février de 9h30 à 10h30
Tarif : 15 € la séance ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Studio réparation, animé par Michel, Christian, Gilles, Didier, Dimitri,
samedi 5 février, 14h00 à 16h30
Participation libre

En présentiel : Atelier Travaux d'aiguilles, animé par Caroline et Martine
samedi 5 février, 17h00 à 18h30
Participation libre

En présentiel : Premiers pas en art-thérapie, par Pascale C., peintre et art-thérapeute,
lundi 7 février de 19h30 à 21h00
Tarif : le cycle de 5 séances : 140 € Tout le matériel est fourni

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE L'ASSOCIATION, lundi 7 février à 20h00

Café Psycho, animé par Michel, mardi 8 février à 20h00

Les huiles essentielles au service de nos émotions, présenté par Maude,
jeudi 10 février de 14h30 à 15h15

Tarif : 5 €

Découverte des Fleurs de Bach, par Martine, conseillère agréée du Centre Bach,
jeudi 10 février à 20h00

Atelier d'écriture, animé par Nathalie, vendredi 11 février, à 20h00

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue,
samedi 12 février de 9h30 à 10h30

Tarif : 15 € la séance ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Atelier Claquettes, par Laura Thomas, professeure de danse,
samedi 12 février, 11h30 à 13h15

Tarif : 20 €

En présentiel : Atelier Vision Board, par Prescillia, psychologue et Pascale art-thérapeute,
samedi 12 février, de 14h00 à 16h30

Tarif : 40 €

En présentiel : Atelier gym : Spécial mal de dos, animé par Joanne Domiar, coach sportive,
dimanche 13 février, de 14h00 à 15h00

Tarif : 15 €

En présentiel : Découverte de l'art-thérapie, par Pascale C., peintre et art-thérapeute,
lundi 14 février de 19h30 à 21h00

Tarif : 15 € tout le matériel est fourni

Café Psycho, animé par Michel, mardi 15 février à 20h00

Méditation, un temps de reconnexion avec soi, guidée par Maude,
jeudi 17 février de 14h30 à 15h15 environ

Participation libre

Conversation en espagnol, animée par Dario, jeudi 17 février à 19h30

Soirée Jeux, vendredi 18 février, à 20h00

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue,
samedi 19 février de 9h30 à 10h30

Tarif : 15 € la séance ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Atelier gym : Reprise détox après les fêtes,

animé par Joanne Domiar, coach sportive,

dimanche 20 février, de 14h00 à 15h00

Tarif : 15 €

Cercle des Femmes : animé par Martine, lundi 21 février, à 19h30

En présentiel : Premiers pas en art-thérapie, par Pascale C., peintre et art-thérapeute,

lundi 21 février de 19h30 à 21h00

Tarif : le cycle de 5 séances : 140 €

Tout le matériel est fourni

Introduction pratique à l'EFT, une technique de libération des émotions simple et puissante,

par Maude, psychologue et professeure de yoga,

mardi 22 février, 13h30 à 14h15

Tarif : 5 €

Café Psycho, animé par Michel, mardi 22 février à 20h00

En présentiel : Atelier Dessin Méditatif, animé par Michel Blachère, psycho-analyste, peintre, sculpteur, mercredi 23 février de 15h00 à 16h30

Tarif : 15 € tout le matériel inclus

Conversation en allemand, animée par Dominique, mercredi 23 février à 19h00

Café Interculturel, animé par Ali, jeudi 24 février, à 20h00

Atelier d'écriture, animé par Nathalie vendredi 25 février, à 20h00

En présentiel : Sophrologie, par Frouhid Baghaie, sophrologue,

samedi 26 février de 9h30 à 10h30

Tarif : 15 € la séance ou 120 € les 10 séances

En présentiel : Club Lecture, animé par Prescillia,

samedi 26 février, 15h00 à 16h30

En présentiel : Découverte de l'art-thérapie, par Pascale C., peintre et art-thérapeute,

lundi 28 février de 19h30 à 21h00

Tarif : 15 € tout le matériel est fourni

Pour les activités payantes, inscriptions directement auprès des animatrices-teurs,
toutes les informations et les contacts sont sur le site de Trait d'union :

www.traitdunion94.org

Les praticien.ne.s bien-être de Trait d'union

Trait d'union c'est aussi une équipe de professionnels du bien-être et de l'accompagnement thérapeutique qui vous reçoit pour des consultations ou des séances individuelles sur rendez-vous

Philippe Auville, Hypno-praticien,
Hypnose, accompagnement individuel

Tarif : 70 € la séance
(1 à 3 séances par objectif de travail)

Prendre rendez-vous :
06 60 73 99 63
ou
traitdunion94@gmail.com

Frouhid Baghaie, sophrologue

Séance individuelle
(présentielle ou en visio) : 50 euros
Séance à domicile : 55 euros

Prendre rendez-vous :
06 64 91 05 25
ou
Sofroo.sophrologue@gmail.com

Michel Blachère, Psycho-analyste,
Psycho-analyse,
Dessin méditatif en séance individuelle

Tarif : 45 €

Prendre rendez-vous :
traitdunion94@gmail.com

Pascale Camus, art-thérapeute, peintre,
Art-thérapie

Séances individuelles ou petits groupes,
Adultes ou enfants

Tarifs : de 40 € à 55 € la séance

Prendre rendez-vous :

06 85 57 12 88

ou

traitdunion94@gmail.com

Prescillia Muscat, psychologue
Psychologie du travail, thérapies brèves,
thérapie troubles anxieux, coaching

Tarif : 60 €

Prendre rendez-vous :

Doctolib

ou

06 74 48 95 12

Aurélié O'Brien, sophrologue,
coach certifiée, praticienne en massages
Biodynamique et Esalen, praticienne en
approche bien-être psychocorporel.

Accompagnement Psycho-Corporel

Tarif : 85 € la séance d'1h30

Sophrologie

Tarif : 60 € la séance d'1h00

Massages

Tarif : 75 € (massage Esalen)

Prendre rendez-vous :

06 09 85 70 90

ou

traitdunion94@gmail.com

Sofia Torres, praticienne massages Bien-être,
Réflexologie plantaire, Reiki
Adultes et enfants

MASSAGES BIEN-ÊTRE

Californien
Liftant japonais
Femme enceinte

Durée 1h00
Tarifs : 40 € à 45 €

REIKI
Séance : 40 €

Prendre rendez-vous :
traitdunion94@gmail.com

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Séance 30 min. : 20 €
Séance 1h00 : 40 €

Cours :
MASSAGE BÉBÉ

Ateliers :
PARENTS/ENFANTS

PAF : 55 € (pour 1 famille)

Martine Torregrossa, conseillère agréée du Centre Bach
Entretiens individuels
En visio ou en présence

Durée : 1h00
Tarif : 45 €

Prendre rendez-vous :
traitdunion94@gmail.com

LE COIN CULTURE

Retour sur scène des Nains Portent Quoi!

La joyeuse équipe nous propose un

CABARET D'IMPROVISATION THÉÂTRALE

Mercredi 16 février

à 19h30

Une soirée bonne humeur en perspective!



LES ANNONCES

Trait d'union recrute des bénévoles :

Communication audiovisuelle, graphiste, webmaster, ..

L'association a besoin de votre aide, venez participer à l'aventure!

Contactez-nous : traitdunion94@gmail.com

LES CRÉAS DE TOI ET MOI

Vous cherchez un cadeau fait main avec Amour à offrir à un proche ou pour un enfant ? Caroline réalise un large choix d'articles pour le bonheur des petits et des grands.

Rdv sur les réseaux sociaux Instagram ou Facebook : [lescreasdetoietmoi](https://www.instagram.com/lescreasdetoietmoi)

Pour un aperçu des produits qu'elle crée : <https://www.lesateliersdecaro-naturopathe.fr/boutique>

N'hésitez pas à contacter Caroline pour toute demande au 06 16 17 48 27 ou lescreasdetoietmoi@gmail.com

Pour vos **travaux, dépannage et rénovation**, contactez Jordan chez FB BTP Création

DÉPANNAGE INFORMATIQUE :

Contactez Dimitri :
Tél : 06 28 05 03 30
mail : dimitri.w@free.fr

**F.B BTP
CRÉATION**

LA QUALITÉ
AVANT TOUT!

Plomberie
Rénovation d'intérieur
Ventilation



 fb.btp.creation@gmail.com
06.23.69.51.45

Numéro Siren : 903533669

COURS D'ANGLAIS

Professeure d'anglais expérimentée et diplômée donne cours d'anglais tous niveaux en ligne.
Contactez Geneviève :

FEFLanguagelearning@gmail.com

COURS DE CHANT

Arnaud Stéphane

Je suis passionné de piano et de chant, actuellement en formation des formateurs PY 3.14 par Pierre Yves Duchesne (AICOM Créteil).

Rien de tel que des cours PARTICULIERS pour progresser. Les axes d'amélioration sont comme cela ciblés. Je propose donc ces cours particuliers a mon domicile. J'accorderai une place particulière et vous accompagnerai dans vos projets musicaux (castings, concerts, cours de chant pour le plaisir...).

Le plaisir et la bonne humeur seront de rigueur.

Contactez moi directement sur mon portable pour plus d'informations: tarifs, forfaits...07 86 65 25 22
(Zoom en cours particulier possible aussi : 30 minutes au lieu d'1 heure)

Mon tarif est 40 euros de l'heure

COURS DE PIANO MODERNE

Les cours s'adressent aux élèves qui veulent se diriger vers le rock, le jazz, la variété et le piano d'accompagnement.

L'approche moderne du piano est globale et harmonique (l'approche classique est analytique et solfégique).

La vision moderne de la musique permet de concevoir des morceaux ouverts (sujets à transformations).

Contact : Bernard Toubiana pianoquichante.com

Tél : 06 20 80 20 22

SOLIDARITÉ FLEURS DE BACH

Association loi 1901, créée en 2020 pour aider les personnes en difficulté et démunies à retrouver en elles la clé pour une stabilité émotionnelle et un bien-être.

Cette jeune association intervient auprès des particuliers, des associations et des établissements accueillant un public en difficulté économique ou sociale; Elle intervient également auprès des associations aidant les animaux.

Informations et contact : <https://solidaritefleursdebach.jimdofree.com>