

# TRAIT D'UNION

Association loi 1901

34, rue des Camélias 94140 Alfortville

## Programme du mois d'octobre 2023

**Trait d'union en voit de toutes  
les couleurs en octobre !**

**Concert pour la semaine bleue**

semaine des séniors

**samedi 7 octobre**

à la résidence séniors de l'Union à Alfortville

**Octobre rose :**

Table ronde pour la prévention et  
l'accompagnement du cancer du sein

**samedi 28 octobre**

**Nouveautés :**

**Ma parenthèse bien-être :**

une journée / 4 ateliers / 4 praticien.ne.s

**Agir contre le stress**



Faire du bien  
Faire du lien

## Cours hebdomadaires

**QI GONG (nouveau!)**

lundi : 18h00-19h00

**YOGA VINYASA :**

mercredi 19h15-20h15

mercredi 20h20-21h20

**SOPHROLOGIE (nouveau!)**

lundi 19h30-20h30

(hors vacances scolaires)

vendredi 12h15-13h15

# ACTIVITÉS DU MOIS D'OCTOBRE

---

## Du 1er au 8 octobre

- MA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE, agir contre le stress , dimanche 1er octobre, 9h30 à 17h30 (nouveau!)
- CAFÉ PSYCHO, mardi 3 octobre, 19h00 à 21h00, à Paris
- DRAMATHÉRAPIE, vendredi 6 octobre, 18h30 à 21h30, vendredi 6 octobre, 18h30 à 21h30
- CONCERT à la résidence de l'Union, samedi 7 octobre, à 16h00

## Semaine du 9 au 15 octobre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 10 octobre, 19h00 à 21h00, à Paris
- CAFÉ PHILO, jeudi 12 octobre, 18h30 à 20h30
- Atelier ASTRO SOPHRO ZOOM, jeudi 12 octobre à 19h30, EN VISIO (Zoom)
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 13 octobre, à 18h30
- RENCONTRES INTERCULTURELLES, LA KABYLIE, samedi 14 octobre à 18h30

## Semaine du 16 au 22 octobre

- LES 10 HUILES ESSENTIELLES INCONTOURNABLES : LEURS PROPRIÉTÉS PHYSIQUES, ÉMOTIONNELLES, COSMÉTIQUES, lundi 16 octobre, 12h30 à 13h30, EN VISIO (Zoom)
- CERCLE MAMANS-BÉBÉS, mardi 17 octobre, 10h00 à 11h30 (nouveau!)
- DESSIN MÉDITATIF, mardi 17 octobre, 15h30 à 17h30
- CAFÉ PSYCHO, mardi 17 octobre, 19h00 à 21h00, à Paris
- CONVERSATION EN ESPAGNOL, jeudi 19 octobre à 19h00, EN VISIO (Zoom)
- SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ, vendredi 20 octobre, 19h00
- STUDIO RÉPARATION, samedi 21 octobre, 14h00 à 17h00
- Atelier TRAVAUX D'AIGUILLES, samedi 21 octobre, 17h30 à 19h00
- Atelier GYMNASIQUE DOUCE ....., dimanche 22 octobre, 14h00 à 15h00
- Atelier SOPHROLOGIE ....., dimanche 22 octobre 15h30 à 17h00

## Semaine du 23 au 31 octobre

- CERCLE DE PAROLE DES FEMMES, lundi 23 octobre à 19h30, EN VISIO (Zoom)
- CAFÉ PSYCHO, mardi 24 octobre, 19h00 à 21h00, à Paris
- Atelier ASTRO SOPHRO ZOOM, jeudi 26 octobre à 19h30 EN VISIO (Zoom)
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 27 octobre à 18h30
- ATELIER D'ÉCRITURE, samedi 28 octobre, 14h00 à 16h00
- TABLE RONDE PRÉVENTION, ACCOMPAGNEMENT DU CANCER DU SEIN, samedi 28 octobre à 18h00
- CAFÉ PSYCHO, mardi 31 octobre, 19h00 à 21h00, à Paris

# CONCERT A LA RÉSIDENCE SÉNIORS DE L'UNION

15, rue de l'Union 94 140 Alfortville

**Samedi 7 octobre**

à 16h00

Ouvert aux non-résidents

Gratuit

Inscriptions à [traitdunion94@gmail.com](mailto:traitdunion94@gmail.com)



## MA PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

4 praticien.ne.s bien-être / 4 ateliers

1 journée / 1 thème :

**Agir activement contre le stress**

**Dimanche 1er octobre**

9h30 à 17h30

**Ateliers**

**ASTRO SOPHRO ZOOM**

14 séances hebdomadaires

du 28 septembre au 6 juin

**les jeudis à 19h30**

## RENCONTRES INTERCULTURELLES

Trait d'union part à la rencontre des cultures du monde et des régions!

Chaque rendez-vous est l'occasion de découvrir les coutumes, les façons de vivre, la culture d'un pays ou d'une région, racontés par un.e ressortissant.e.

Après la République Démocratique du Congo, l'Espagne, le Maroc, le Chili, l'Iran :

**Samedi 14 octobre**

à 18h30

xxxx nous parlera

de la KABYLIE



Inscriptions à : [traitdunion94@gmail.com](mailto:traitdunion94@gmail.com)

# LES THÉRAPEUTES ET PRATICIEN.NE.S BIEN-ÊTRE

---

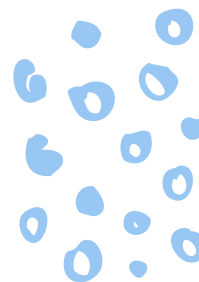
Évelyne, praticienne Shiatsu et massages Chi Nei Tsang  
sur rendez-vous : [shiatsu.auz@gmail.com](mailto:shiatsu.auz@gmail.com)  
ou 06 12 58 91 79

Martine, coaching émotionnel, Fleurs de Bach,  
sur rendez-vous : [traitdunion94@gmail.com](mailto:traitdunion94@gmail.com)

Michel, psycho-analyste, coach de vie  
sur rendez-vous : [traitdunion94@gmail.com](mailto:traitdunion94@gmail.com)

Prescillia, psychologue,  
sur rendez-vous : 06 74 48 95 12 ou **Doctolib**

---



Retrouvez le détail des activités, les modalités d'inscription, les tarifs,  
sur le site de Trait d'union : [www.traitdunion94.org](http://www.traitdunion94.org)



Contact : [traitdunion94@gmail.com](mailto:traitdunion94@gmail.com)



@traitdunionalfortville

Téléphone/WhatsApp : 07 69 84 93 11

