

TRAIT D'UNION

Association loi 1901

34, rue des Camélias 94140 Alfortville

Programme du mois de mars



Faire du bien
Faire du lien



@traitdunionalfortville

Contact :
traitdunion94@gmail.com

Téléphone/WhatsApp :
06 36 08 89 75

Retrouvez le détail des
activités, les modalités
d'inscription, les tarifs,
sur le site de Trait d'union :
www.traitdunion94.org



COURS HEBDOMADAIRES

YOGA VINYASA :

mercredi 19h15-20h15
mercredi 20h20-21h20

vendredi 12h00-13h00
vendredi 13h00-14h00

HATHA YOGA (*nouveau !*)

samedi 10h00-11h00
à partir du 23 mars

QI GONG

lundi : 18h00-19h00

SOPHROLOGIE

lundi 19h30-20h30
(hors vacances scolaires)

YOGA ENFANTS

mercredi 16h45-17h45

LES THÉRAPEUTES ET PRATICIEN.NE.S BIEN-ÊTRE

Prescillia Muscat, psychologue,
sur rendez-vous : 06 74 48 95 12 ou [Doctolib](https://www.doctolib.fr)

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

Michel Blachère, psycho-analyste, coach de vie,
sur rendez-vous : traitdunion94@gmail.com

Jocelyne Violet, Art-thérapeute,
sur rendez-vous : violetjocelyne@gmail.com

Martine Torregrossa, coaching émotionnel, Fleurs de Bach,
sur rendez-vous : traitdunion94@gmail.com

Hélène Baudin, Kinésologue, Ennéagramme
(en cours de certification, séances gratuites)
sur rendez-vous : 06 86 27 02 50
helenebaudinkinesio@orange.fr

ACTIVITÉS DU MOIS DE MARS

Semaine du 1er au 3 mars

- CONFÉRENCE HISTOIRE DE L'ART ET DE L'ARCHITECTURE, série "Les lieux du pouvoir", Épisode 2 : LE LOUVRE (partie 1), vendredi 1er mars, à 19h00
- CERCLE DU BIEN-ÊTRE, samedi 2 mars, de 15h00 à 17h00
- DÉCOUVERTE DE L'ENNÉAGRAMME ET DE LA KINÉSIOLOGIE, samedi 2 mars, à 18h00

Semaine du 4 au 10 mars

- CAFÉ PSYCHO, mardi 5 mars, de 19h00 à 21h00, à Paris
- Atelier ART-THÉRAPIE, jeudi 7 mars, de 18h30 à 20h30
- SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ, vendredi 8 mars, à 19h00

Semaine du 11 au 17 mars

- CAFÉ PSYCHO, mardi 12 mars, à 20h00 (*en visio*)
- Atelier GYMNASTIQUE DOUCE : Mobilité articulaire, pour en finir avec les douleurs aux articulations, dimanche 17 mars, de 14h00 à 15h00
- Atelier SOPHROLOGIE : Apprendre à gérer sa douleur par le biais des techniques de relaxation, dimanche 17 mars, de 15h15 à 16h30

Semaine du 18 au 24 mars

- CAFÉ PSYCHO, mardi 19 mars, 19h00 à 21h00, à Paris
- CAFÉ PHILO, jeudi 21 mars à 20h00 (*en visio*)
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 22 mars à 18h45
- STUDIO RÉPARATION, samedi 23 mars de 14h00 à 17h00
- Soirée PRINTEMPS DES POÈTES, samedi 23 mars à 18h00

Semaine du 25 au 31 mars

- CAFÉ PSYCHO, mardi 26 mars, 19h00 à 21h00, à Paris
- CAFÉ INTELLIGENCE COLLECTIVE, vendredi 29 mars à 19h00
- HABLAMOS ESPANOL, rencontre et conversation en espagnol, samedi 30 mars à 18h00