

TRAIT D'UNION

Association loi 1901

34, rue des Camélias 94140 Alfortville

Programme du mois d'octobre



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

Lundi 16h00-17h00 et 17h15-18h15 : YOGA VINYASA

Lundi 18h30 - 19h30 : QI GONG

Lundi 20h00 - 21h00 : HATHA YOGA

Mardi 12h30-13h30 : QI GONG (*Nouveau cours*)

Mardi 19h00-21h00 : Atelier CRÉATION SPECTACLE

Mercredi 12h00-13h00 et 13h15-14h15 : YOGA VINYASA
(*Les 2, 16 et 23 octobre*)

Mercredi 16h30-17h30 : YOGA ENFANTS

Mercredi 19h00-20h00 : YOGA VINYASA

Mercredi 20h00-21h00 : YIN YOGA (Yoga doux)

Vendredi 10h00-11h00 : GYM-PILATES /SOPHROLOGIE
(*en alternance une semaine sur deux*)

Vendredi 12h00-13h00 et 13h00-14h00 : YOGA VINYASA

Vendredi 16h00-17h00 et 17h15-18h15 : YOGA VINYASA

Samedi 9h00-10h00 et 10h30-11h30 : HATHA YOGA
(*cours supplémentaire*)

Dimanche 9h00-10h00 : GYM DOUCE

Dimanche 10h00-11h00 : GYM D'ENTRETIEN

ACTIVITÉS DU MOIS D'OCTOBRE

Semaine du 30 septembre au 6 octobre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 1er octobre, à 19h00, à Paris
- COURS DÉCOUVERTE atelier CRÉATION SPECTACLE, mardi 1er octobre, à 19h00
- Atelier ART-THÉRAPIE, vendredi 4 octobre, 18h30 à 20h30

Semaine du 7 au 13 octobre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 8 octobre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- CLUB DE LECTURE, jeudi 10 octobre, de 19h30 à 21h00
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 11 octobre, à 19h00
- STUDIO RÉPARATION, samedi 12 octobre, de 14h00 à 17h00
- Atelier TRAVAUX D'AIGUILLES, samedi 12 octobre, de 17h30 à 19h00
- GYM DOUCE “mobilité articulaire en douceur”, dimanche 13 octobre, de 14h00 à 15h00
- SOPHROLOGIE “retrouver le sommeil”, dimanche 13 octobre, de 15h15 à 16h30

Semaine du 14 au 20 octobre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 15 octobre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- CAFÉ CITOYEN, mercredi 16 octobre, de 19h30 à 21h00, à Paris
- HABLAMOS ESPANOL conversation en espagnol, jeudi 17 octobre, à 20h00, **EN VISIO (Zoom)**
- Conférence SECRETS DES DEMEURES DES ROIS “Les châteaux de la Loire et la Cour itinérante”, vendredi 18 octobre, à 19h00
- Soirée JEUX DE SOCIÉTÉ, samedi 19 octobre, à 19h00

Semaine du 21 au 27 octobre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 22 octobre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- Atelier KARAOKÉ, samedi 26 octobre, à 17h30

Semaine du 28 au 31 octobre

- PILATES / GYM DOUCE, lundi 28 octobre, de 10h30 à 11h30
- CAFÉ PSYCHO, mardi 29 octobre, de 19h00 à 21h00, à Paris



Atelier CRÉATION SPECTACLE :

à partir du 1er octobre

Les mardis de 19h00 à 21h00, hors vacances scolaires

Animé par Caroline Dutheil, professionnelle des arts de la scène

- Apprendre à monter sur scène, à être à l'aise en public
- Expérimenter les arts de la scène de son choix : chant, théâtre, impro, humour, stand up, ...
- Découvrir et développer ses talents, son imagination
- Apprendre à gérer son trac, prendre confiance en soi
- Faire partie d'un collectif
- Créer et jouer le SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE et d'autres spectacles au cours de l'année
- Ouvert à toutes et tous, de débutants à semi-pro, chacun trouvera sa place!

Les inscriptions sont ouvertes, le nombre de places est limité à 10 participants.

Tarif : 650 € l'année, payable en plusieurs fois

Toutes les informations sur l'atelier :

<https://www.traitdunion94.org/animations-loisirs/>

Contact : traitdunion94@gmail.com



ART-THÉRAPIE

Par Jocelyne Violet, art-thérapeute

Atelier mensuel

Vendredi 4 octobre

18h30 à 20h30

Tarifs : 20 € la séance, 45 € le forfait 3 séances, matériel fournis

Inscriptions : 06 64 18 56 00



HISTOIRE ET SECRETS DES DEMEURES DES ROIS :

“Les châteaux de la Loire et la Cours itinérante”

Conférence par Dario Martos, architecte du Patrimoine

Vendredi 18 octobre

à 19h00

Entrée libre, sur inscription

PAF : Libre

Informations, inscriptions : traitdunion94@gmail.com



LES PRATICIEN.NE.S BIEN-ÊTRE

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

LES MASSAGES

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

Séverine Jacquet,
Massages Bien-être
sur rendez-vous : 07 77 06 63 19 (sms ou message répondeur)

Informations, tarifs :

<https://www.traitdunion94.org/praticien-ne-s/>

