

# TRAIT D'UNION

Association loi 1901

34, rue des Camélias 94140 Alfortville

## Programme du mois de novembre



Faire du bien  
Faire du lien



@traitdunionalfortville

Contact :

[traitdunion94@gmail.com](mailto: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](http://www.traitdunion94.org)



### COURS HEBDOMADAIRES

Lundi 17h00 -18h00 : YOGA VINYASA

Lundi 18h30 - 19h30 : QI GONG

Lundi 20h00 - 21h00 : HATHA YOGA

Mardi 12h30-13h30 : QI GONG

Mardi 19h00-21h00 : Atelier CRÉATION SPECTACLE

Mercredi 16h30-17h30 : YOGA ENFANTS (3 à 8 ans)

Mercredi 19h00-20h00 : YOGA VINYASA

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

Jeudi 17h00-18h00 et 18h15-19h15 : YOGA VINYASA

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

Dimanche 9h00-10h00 : GYM DOUCE

Dimanche 10h00-11h00 : GYM D'ENTRETIEN

# ACTIVITÉS DU MOIS DE NOVEMBRE

---

## Semaine du 28 octobre au 3 novembre

- PILATES/GYM DOUCE, lundi 28 octobre, 10h30-11h30
- SOPHROLOGIE, lundi 28 octobre, 11h30-12h30
- PILATES/GYM DOUCE, mardi 29 octobre, 10h30-11h30
- CAFÉ PSYCHO, mardi 29 octobre, à 19h00, à Paris
- Atelier KARAOKÉ, samedi 2 novembre, à 18h00

## Semaine du 4 au 10 novembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 5 novembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- CLUB DE LECTURE, jeudi 7 novembre, de 19h30 à 21h00
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 8 novembre, à 19h00
- STUDIO RÉPARATION, samedi 9 novembre, de 14h00 à 17h00
- Atelier TRAVAUX D'AIGUILLES, samedi 9 novembre, de 17h30 à 19h00

## Semaine du 11 au 17 novembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 12 novembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- CAFÉ CITOYEN, mercredi 13 novembre, à 20h00, **EN VISIO (Zoom)**
- Atelier ART-THÉRAPIE, vendredi 15 novembre, 18h30 à 20h30
- Atelier COUTURE, samedi 16 novembre, 14h00 à 16h00 (**Nouveau!**)
- Soirée JEUX DE SOCIÉTÉ, samedi 16 novembre, à 19h00

## Semaine du 18 au 24 novembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 19 novembre de 19h00 à 21h00, à Paris
- Atelier DRAMATHÉRAPIE "Confiance en soi", vendredi 22 novembre, de 18h30 à 21h30
- GYM DOUCE "Spécial abs-dos : méthode de Gasquet", dimanche 24 novembre, de 14h00 à 15h00
- SOPHROLOGIE "Se recentrer", dimanche 24 novembre, de 15h15 à 16h30

## Semaine du 25 novembre au 1er décembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 26 novembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- HABLAMOS ESPANOL, Conversation en espagnol, mercredi 27 novembre, à 20h00, **EN VISIO (Zoom)**
- TÉLÉTHON 2024 : KARAOKÉ EN CONTINU, samedi 30 novembre, de 16h00 à 19h00  
suivi du CONCERT DES BÉNÉVOLES à 19h30



# Ateliers CRÉATION SPECTACLES

## 4 SAISONS, 4 SESSIONS, 4 SPECTACLES !

Chaque saison : 6 séances et un spectacle de fin de session!

### 1ère session : l'Automne :

Les mardis 5, 12, 19, 26 novembre et 3, 10 décembre de 19h00 à 21h00

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, slam, ...
- Découvrir et développer ses talents, son imagination, sa présence scénique
- Apprendre à gérer son trac, prendre confiance en soi
- Faire partie d'un collectif
- Créer et jouer le SPECTACLE DE FIN DE SESSION et d'autres spectacles au cours de l'année

- Ouvert à toutes et tous, de débutants à semi-pro, chacun trouvera sa place!

Inscriptions au plus tard le 4 novembre, le nombre de places est limité à 10 participants.

Tarif : 180 € la session complète

Toutes les informations sur l'atelier :

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

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



4 saisons, 4 spectacles  
Les mardis 19h00 à 21h00

1ère session :  
**L'AUTOMNE**  
5, 12, 19, 26 novembre,  
3 et 10 décembre  
Représentation :  
samedi 14 décembre

2ème session :  
**L'HIVER**  
7, 14, 21, 28 janvier,  
4 et 11 février  
Représentation :  
samedi 15 février

3ème session :  
**Le PRINTEMPS**  
4, 11, 18, 25 mars,  
1er et 8 avril  
Représentation :  
samedi 12 avril

4ème session :  
**L'ÉTÉ**  
13, 20, 27 mai,  
3, 10, 17 juin  
Représentation :  
samedi 21 juin

Un atelier hebdomadaire pour apprendre l'art du spectacle vivant!  
**Sessions courtes : 6 ateliers et une représentation de fin de session !**  
Au choix de chacun.e : chant, théâtre, impro, musique, danse...

L'atelier CRÉATION SPECTACLE laissera libre court à l'imagination, la fantaisie, les talents et les envies de chacun.e à travers diverses pratiques artistiques du spectacle vivant (chant, théâtre, improvisation, musique, danse...) en vue d'explorer les possibles, de mêler les univers et co-construire une représentation originale en fin de session !  
Ouvert à toute personne désireuse de s'amuser, découvrir, développer, tester, renforcer ses compétences artistiques, sa présence scénique, dans un esprit ludique, collectif.



Tarif : 180 € la session complète  
Contact, inscriptions : [traitdunion94@gmail.com](mailto:traitdunion94@gmail.com)  
Nombre de places limité à 10 participants  
En savoir plus : <https://www.traitdunion94.org/animations-loisirs/>



# TÉLÉTHON 2024

Cette année encore, Trait d'union participe au Téléthon et à la collecte de dons pour aider la recherche médicale !

## Samedi 30 novembre

### 16h00 - 19h00 : KARAOKÉ EN CONTINU :

Venez chanter, vous amuser et faire un don :  
une chanson pour une bonne action !

### à 19h30 : LE CONCERT DES BÉNÉVOLES :

Si vous ne chantez pas, écoutez, et donnez !



# NOUVEAUTÉ : ATELIER COUTURE

Avec Danielle

**Samedi 16 novembre**

14h00 à 16h00

Recycler un vieux jean pour en faire un joli sac!



## RETOUR DE L'ATELIER DRAMATHÉRAPIE !

avec Prescillia Muscat, Psychologue, et Camille Beaumian, comédienne

**Vendredi 22 novembre**

18h30 à 21h30

**“Confiance en soi”**



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

## LES PRATICIEN.NE.S BIEN-ÊTRE

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

Jocelyne Violet, Art-thérapeute,  
sur rendez-vous : [violetjocelyne@gmail.com](mailto:violetjocelyne@gmail.com)

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

## LES MASSAGES

Évelyne Hainzelin, 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

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/>



Ne pas jeter sur la voie publique