

# TRAIT D'UNION

Association loi 1901

34, rue des Camélias 94140 Alfortville

## Programme du mois de septembre



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

**Nouveau programme !**

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

Lundi 18h30 - 19h30 : QI GONG

Lundi 20h00 - 21h00 : HATHA YOGA

Mardi 19h00-21h00 : Atelier CRÉATION SPECTACLE

Mercredi 12h00-13h00 et 13h15-14h15 : YOGA VINYASA  
(une semaine sur deux)

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 10h00 - 11h00 : HATHA YOGA

Dimanche 9h00-10h00 : GYM DOUCE

Dimanche 10h00-11h00 : GYM D'ENTRETIEN

# ACTIVITÉS DU MOIS DE SEPTEMBRE

## VILLAGE ASSOCIATIF

**samedi 7 septembre de 10h00 à 18h00**

Venez nous rencontrer et découvrir le programme de l'année, vous renseigner!

Lieu : au Palais des sports d'Alfortville

## JOURNÉE PORTE OUVERTE à TRAIT D'UNION

**Samedi 14 septembre à partir de 11h30**

Découvrez les cours et rencontrez les professeurs  
Yoga, Gym, Qi Gong, Shiatsu, Pilates, Sophrologie, atelier Création Spectacle

### Semaine du 26 août au 1er septembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 27 août, à 19h00, à Paris
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 30 août à 19h00
- Soirée JEUX DE SOCIÉTÉ, samedi 31 août à 19h00

### Semaine du 2 au 8 septembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 3 septembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- VILLAGE ASSOCIATIF, samedi 7 septembre, Palais des sports d'Alfortville, de 10h00 à 18h00

### Semaine du 9 au 15 septembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 10 septembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- CLUB LECTURE, jeudi 12 septembre, de 19h30 à 21h00
- Atelier KARAOKÉ, vendredi 13 septembre, à 19h00
- PORTE OUVERTE, samedi 14 septembre, à partir de 11h30

### Semaine du 16 au 22 septembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 17 septembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- STUDIO RÉPARATION, samedi 21 septembre, de 15h00 à 18h00
- GYM DOUCE "Redressement de la posture", dimanche 22 septembre, de 14h00 à 15h00
- SOPHROLOGIE "Retrouver la sérénité pour la rentrée", dimanche 22 septembre, 15h15 à 16h30

### Semaine du 23 au 30 septembre

- CAFÉ PSYCHO, mardi 24 septembre, de 19h00 à 21h00, à Paris
- Soirée JEUX DE SOCIÉTÉ, vendredi 27 septembre, à 19h00
- HABLAMOS ESPANOL, samedi 28 septembre, de 15h00 à 17h00
- Atelier KARAOKÉ, samedi 28 septembre, à 17h30

## Plusieurs nouveaux cours réguliers à partir de la rentrée, une équipe renforcée

Yoga, Yoga enfants avec Florie, Dragana, Lucie et Morgane

Gym, Pilates, Sophrologie avec Joanne et Séverine

Qi Gong, avec Évelyne

Retrouvez le détail de chaque cours, les tarifs et inscriptions sur :  
<https://www.traitdunion94.org/cours/>



## NOUVEAUTÉS

### Atelier CRÉATION SPECTACLE :

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

Animé par Caroline Dutheil, professionnelle des arts de la scène

Un atelier pour apprendre en s'amusant et pour préparer un SPECTACLE DE FIN D'ANNÉE, et des spectacles intermédiaires.

Ouvert à toutes et tous, à tous les arts de la scène : chant, théâtre, stand up, musique, improvisation,...

à partir du 1er octobre

Toutes les informations sur l'atelier :

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

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



Un atelier hebdomadaire pour apprendre l'art du spectacle vivant et préparer une représentation de fin d'année!  
Au choix de chacun.e : chant, théâtre, impro, musique, danse...  
L'atelier CRÉATION SPECTACLE, laissez libre cours à l'imagination, la fantasia, les talents et les envies de chacun.e à travers diverses pratiques artistiques du spectacle vivant (chant, théâtre, improvisation, musique, danse...), pour vous développer les possibilités de créer les scènes et co-construire une représentation originale en fin d'année !  
Ouvrez à tout.e jeune diplômé.e de l'université, découvrez, développez, tentez, renforcez vos compétences artistiques dans un esprit ludique, collectif.



### CLUB LECTURE

L'objectif est de se réunir dans une ambiance conviviale, pour échanger sur les lectures mensuelles et un livre sélectionné.

Des animations telles que des lectures collectives, ateliers d'écriture, échanges de livres seront proposées.

Les rencontres permettent de débattre et partager des avis dans un cadre bienveillant autour de 10 livres choisis ensemble à la première séance.

Informations, inscriptions : [histoiresdelou@mailo.com](mailto:histoiresdelou@mailo.com)



## LES PRATICIEN.NE.S BIEN-ÊTRE

R. Jamis, psycho-praticienne,  
sur rendez-vous : [libertpsy@gmail.com](mailto:libertpsy@gmail.com) ou 06 64 52 18 60

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/>

