



T'Air Aventure  
Association loi 1901  
63240 Le Mont Dore

Tel -Fax : 04.73.21.65.34  
Portable : 06.08.85.44.71  
Email : [t.air.aventure@orange.fr](mailto:t.air.aventure@orange.fr)

# Le Journal des T'AIRIENS

## Avril 2012

### *Sommaire :*

- \* *Plaisirs des sens;*
- \* *Danse Orientale ;*
- \* *La randonnée de Mars;*
- \* *Info.*



### *Plaisirs des sens...*

L'association organise le jeudi 24 mai 2012, une journée découverte. Le matin Thierry Olivier vient vous parler de gestion du stress. Le midi Jean-François et Astrid vous préparent un Tajine agrémenté de graines germées, servi dans de la poterie artisanale.

L'après midi vous pourrez admirer toutes les poteries de Sophie, qu'elles soient culinaires, décoratives ou utilitaires... (<http://poteriedelacost.jimdo.com>)

Pour nous faciliter l'organisation de cette journée, veuillez nous joindre pour toute réservation.

## ***Danse Orientale :***

Bientôt l'association MANA viendra nous rejoindre pour dispenser des cours de danse orientale. Les cours commenceront courant Avril le vendredi de 18 heures à 19 heures 30. Ces cours se feront en même temps que les cours de gymnastique. Une séance de danse se fera lors d'un échauffement de gymnastique. De nouveaux adhérents de tous âges sont venus s'inscrire et ont ainsi grossi le nombre de participants pour des séances bien animées mais qui se déroulent néanmoins toujours dans une ambiance chaleureuse et dynamique.

## ***La randonnée de Mars :***

La randonnée du mois de mars a été perturbée par plusieurs absences (familiale et blessures). Nous sommes partis à quatre de bon matin sous un soleil radieux vers le Capucin, les longes et le bas de la station du Mont Dore. Dans la salle hors sac, Astrid et Hoa-Lane nous attendaient avec un repas chaud. Elles avaient fait chauffer de l'aligot avec saucisses et jambon de pays. En dessert, Astrid avait préparé de bonnes gaufres faites maison. Le retour par le chemin des longes et la piste de ski nous a permis le retour au Mont Dore pour bien digérer.

## ***Info :***

La prochaine randonnée aura lieu le dimanche 15 Avril 2012 de 9h30 à 17h. Les modalités de cette journée (le lieu, le tarif et l'organisation de la journée) vous seront communiquées par mail ultérieurement ainsi que sur le site.



Associativement Jean-François & Astrid