



T'Air Aventure
Association loi 1901
63240 Le Mont Dore

Tel -Fax : 04.73.21.65.34
Portable : 06.08.85.44.71
Email : tair.aventure@orange.fr
Site : <http://tairaventure.jimdo.com>

Le Journal des T'AIRIENS

Mai 2012

Sommaire :

- * *La randonnée d'Avril ;*
- * *Danse Orientale ;*
- * *Gestion du stress ;*
- * *Info.*



La randonnée d'Avril :

La randonnée du mois d'Avril a été une vraie aventure...

Nous sommes partis sous une pluie battante équipés chacun d'une cape de pluie. Au bout d'une heure, nous étions au-dessus de la Fougère et déjà 10 centimètres de neige tenait sur la route. Au fil de la montée, bien que la neige continue à tomber à gros flocons, notre plaisir de randonner ne s'estompait pas.

Arrivés sur le plateau, un brouillard épais nous attendait, la visibilité était de moins de 100 mètres, et le refuge paraissait bien loin. Enfin sur place autour d'un bon feu, avec de bonnes pommes de terre à la braise et du fromage fondu comme plat et des pommes avec du chocolat en dessert, nous avons apprécié ces instants avec bonheur.

La descente sous une tempête de neige ne fut pas de tout repos : dix centimètres de neige fraîche, le sol glissant et le vent fort... Nous avons contourné par les Pailloux pour rentrer sur le Mont Dore.

Gestion du stress...

Un petit rappel, et un peu plus d'information sur la journée du jeudi 24 mai 2012.

Elle aura lieu au chalet des chasseurs sur la commune de Murat-le-Quaire, au dessus du camping, en face du Lac. Aux alentours de 10 heures, Thierry Olivier viendra vous parler de gestion du stress (<http://www.gestion-stress-oliver.com>).

Le midi Jean-François et Astrid vous préparent un Tajine agrémenté de graines germées, servi dans de la poterie artisanale fabriquée par Sophie.

Vous pourrez admirer les différentes poteries culinaires, décoratives ou utilitaires... (<http://poteriedelacost.jimdo.com>)

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

Danse Orientale :

Les cours de danse orientale dispensés par Malorie (Association MANA <http://www.association-mana.com>) ont commencé lors de l'échauffement de Gym du mardi 24 avril. Le premier cours a eu lieu le vendredi 27 Avril 2012 de 18 heures à 19 heures 30. Ces cours sont accessibles à tous (grands et petits, débutants ou confirmés...).

Info :

La dernière randonnée de la saison 2011 - 2012 aura lieu un weekend en juin 2012. Nous partirons du Mont dore le samedi en début d'après midi pour nous rendre au buron du col de la Croix Morand (<http://www.buronducol.fr>).

Le soir un bon repas nous attendra. Avant de se coucher, si le ciel le veut bien, nous pourrons observer les étoiles...

Après une nuit douce en altitude, un bon petit déjeuner copieux nous donnera de l'énergie pour redescendre en passant par la croix St Robert et la grande Cascade...



Associativement Jean-François & Astrid