



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

Juin 2012

Sommaire :

- * *Un repas convivial ;*
- * *Bien être dans l'eau ;*
- * *Pots des Gymnastes ;*
- * *Info.*



Un repas convivial :

Le jeudi 24 mai sur la commune de Murat le Quaire, nous avons passée une journée très agréable autour d'un repas Convivial. Dans un premier temps nous avons écouté Thierry nous parler de la gestion du stress par la méditation pour vivre mieux chaque instant de sa vie avec soi et les autres... (<http://www.gestion-stress-oliver.com>).

Tout en continuant de discuter, Jean-François et Astrid nous ont servi un thé à la menthe accompagné de graines germées en expliquant leurs bienfaits. Nous nous sommes installés autour d'une table pour y déguster un Tajine aux figues et à la viande.

La vaisselle du repas et le plat de préparation du Tajine faisaient partie des créations de Sophie. Tout au long de la journée, on pouvait admirer les différentes poteries qu'elles soient culinaires, utilitaires ou décoratives....

(<http://poteriedelacost.jimdo.com>)

Bien être dans l'eau...

Depuis quelques temps, sous l'impulsion d'adhérentes, des séances de bien être se déroulent dans l'eau. La remise en forme dans l'eau apporte un renforcement musculaire et une condition physique cardio-respiratoire (suppression presque totale de la gravité terrestre, décompression articulaire et vertébrale, relâchement musculaire et nerveux, etc.).

Cette Activité Aquatique d'Entretien est ouverte aux nageurs et aux non nageurs. Cette pratique mixte se déroule en piscine et permet, dans une ambiance conviviale, de renforcer, tonifier, étirer les muscles avec l'effet bénéfique auto massant de l'eau.

Deux horaires sont disponibles, une le lundi matin de 9h30 à 10h30 et une autre le lundi soir de 20h à 21h

Pot des Gymnastes :

Après une année de progrès, de découverte de son corps sur ses nouvelles capacités à tourner, virevolter et s'assouplir, la section Gymnastique organise un pot de fin de saison. Toutes les gymnastes et leurs parents seront les bienvenus lors de la séance du mardi 19 juin 2012 à partir de 19h30, après la séance habituelle.

Info :

La dernière randonnée de la saison 2011 - 2012 aura lieu un weekend le samedi 30 juin et 1^{er} juillet 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>). Nous y passerons la nuit et nous repartirons en direction de la croix St Robert le dimanche matin avec un bon petit déjeuner. Possibilité de descendre le soir et revenir le dimanche matin en véhicule (covoiturage). Pour plus de renseignements téléphonez à Jean-François...



Associativement Jean-François & Astrid