



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

Février 2013

Sommaire :

- * Randonnée du mois
- * Stage SMA
- * La Spiruline
- * Infos.



Randonnée du mois :

Suite à une météo capricieuse, la randonnée pédestre du mois de janvier à été annulée, toutefois cette dernière est reportée au 24 février 2013.

Cette randonnée aura lieu sur les chemins menant au Col du Capucin. Le départ se fera au centre du Mont Dore. ; Nous prendrons les chemins qui grimpent dans la forêt.

Le repas se déroulera au restaurant du Capucin. Le patron nous propose une truffade, tarte aux myrtilles et café.

Stage S.M.A :

L'Association organise de nouveau un stage de SMA (Stratégie et Maîtrise d'Adversaires) le 3 mars 2013 sur la commune de Condat dans le nord du Cantal. Venez découvrir la **S.M.A.**, une méthode dynamique de défense personnelle contre un ou plusieurs adversaires, élaborée par des professionnels de la sécurité, dans le respect du cadre légal (article 122-5 du Code Pénal), à base de percussions, clés et moyens de contrôle.

Adaptée au grand public, la S.M.A. se veut proche de la réalité de la rue et permet à son pratiquant d'agir efficacement dans le respect de l'éthique et du cadre juridique. Alors si vous souhaitez pratiquer une activité à la fois sportive et utile, n'hésitez plus, rejoignez-nous, il n'est jamais trop tard pour bien faire !

La Spiruline :

La Spiruline est adoptée depuis la nuit des temps et participa aux progrès des civilisations (elle fut vénérée par les Aztèques et les Mayas au Mexique...) elle nourrit d'éléments vitaux, dont la grande variété stimule l'immunité protégeant des maladies, et alimentant notre cerveau.

Ses protéines et son fer sont particulièrement assimilables comme ses divers enzymes vivants. Soutenant l'effort physique et nerveux et éradiquant l'anémie, elle participe à soulager du psoriasis, de l'herpès et à améliorer le cholestérol, le diabète, la vision, les muqueuses, la peau et les cheveux et a bien d'autres bienfaits...

L'association fait plusieurs fois par an des commandes groupées afin d'en réduire le prix. Pour connaître les tarifs, contactez l'association.

Infos :

Le Comité Départemental de la fédération Sports Pour Tous, prépare pour le mois de Mai, un petit challenge sur le thème des sports de pleine nature, intitulé Esprit Nature.

Les épreuves comprendront notamment du cheval, du tir à l'Arc, de la Sarbacane, de l'orientation et un parcours santé. Plus d'infos vous seront communiquées dans un prochain journal.



Associativement
Jean-François & Astrid