



T'Air Aventure
Association loi 1901
63240 Le Mont Dore

Portable : 06.08.85.44.71
Email : t.air.aventure@orange.fr
Site : <http://tairaventure.jimdo.com>




Journal des T'Airiens

Avril 2018

ESPRIT NATURE



Sommaire :

-  Journée Esprit Nature
-  Les activités
-  Infos



Journée Esprit Nature :

Pour cette troisième édition, l'évènement Esprit Nature, va encore plus loin. La volonté de l'ensemble des organisateurs est de faire découvrir non seulement des nouvelles activités de pleine nature, mais également de promouvoir nos valeurs, qui sont : **l'Accessibilité, la Convivialité, la Diversité, la Prévention, la solidarité et l'Expertise**

C'est pour cela que cette année, des activités mixtes vous seront proposées : les personnes en situation de handicap font partie du groupe et les activités sont à pratiquer tous ensemble.

Les Activités

- **Le Freeze Cage** : Une passe à dix en fauteuil roulant, par équipe de trois, avec comme consigne que le porteur de la balle reste immobile... A découvrir
- **La Joëlette** : effectuer un parcours tout terrain avec une joëlette, c'est un moment de partage unique qui permet, entre autres, de consolider les liens entre les porteurs et la personne assise.
- **Disc Golf** : l'organisation vous propose de réaliser un parcours dans les bois en lançant des frisbees dans des paniers plus ou moins éloignés...
- **Le Tai Chi** : Associant mouvements lents et respiration, cette discipline est accessible à tout âge, vous pourrez venir la découvrir et vous initier dans un cadre féérique...
- **Le Ball'ZEN** : Utilisation de plusieurs techniques dans un même cours. Mouvements inspirés du Tai-Chi, Qi Gong pour la respiration, la Coordination et mémorisation pour le Ball'ZEN Dance. Les postures inspirées du YOGA et Equilibre pour le retour au calme, le renforcement Musculaire avec des mouvements inspirés du PILATES
- **Arc Golf** : Avec un arc et une flèche, vous devez par un tir parabolique vous approcher le plus possible d'un drapeau situé à une centaine de mètres...
- **La Marche Nordique** : est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Infos :

Cette journée se terminera pour un pot de convivialité en compagnie de notre mascotte « Ly » avec qui vous pourrez faire des photos...

Associativement

Jean-François & Astrid