

L'Association 'Familles rurales de Chavanod' propose aux familles des activités de proximité, utiles, ludiques ou culturelles

Familles Rurales, composé de 3000 associations locales dans près de 10000 communes, est le premier Mouvement familial en France..

Les associations 'Familles Rurales' participent activement au bien-vivre des familles, à la défense du consommateur, au fonctionnement des logements sociaux, etc.

Toutes les actions se fondent sur les mêmes valeurs : la responsabilité, le respect des différences, la solidarité, l'accueil et le soutien des plus fragiles, la participation et l'engagement dans la société.

Les services et activités proposés ci-après, ne doivent leur pérennité qu'à l'engagement d'une équipe de bénévoles. Si le cœur vous en dit, venez rejoindre l'équipe de l'association Familles Rurales de Chavanod.

- Contact : le Président (Jean-Pierre Devin) au 04 50 69 14 59 jeanpierre.devin@orange.fr
site Internet : www.afrchavanod.fr.

CENTRE ACCUEIL – LOISIRS *

Centre de loisirs pour **enfants de 3 à 11 ans** (sans hébergement). Informations plus détaillées : centreaere.chavanod@outlook.com

BOURSE AUX VETEMENTS

Prochaine bourse les **29 et 30 mars** 2019
Vêtements hommes, femmes, enfants, chaussures, articles de sport, puériculture, déco / maison
Rens. Laurence Belle: 07 82 85 11 13 - 04 50 69 03 83

HISTOIRE LOCALE

Recherches, conférences, visites et balades dans l'histoire de Chavanod et ses environs.

Renseignements : Annie Désille: 04 50 69 09 68 ou Michel Ravoire: 04 50 52 01 77)
<http://www.histoiredechavanod.jimdo.com>

ATELIER VÉGÉTAL*

Avec Anne Roland

Apprenez la technique du KOKEDAMA, ou d'autres formes d'Art végétal, tels que IKEBANA ou LAND ART

Séance découverte le : jeudi **20 septembre** de **14h à 16h** salle Polyvalente (salle 3).

Inscription : 06 11 93 30 66

QI-GONG *

Avec Marie Poix-Daude

Mouvements lents et fluides guidés par la respiration. Pratique chinoise très douce qui renforce la vitalité, libère les tensions et détend. Accessible à tous.

Vendredi 18h45 – 20h. Salle de l'école publique
Séance gratuite "découverte" **vendredi 14 septembre**

Reprise des cours : vendredi 21 septembre

Tarif : 240 € pour l'année.

Inscription: 06 64 13 32 96 marielotus@gmx.fr

**toutes ces activités nécessitent l'adhésion 'Familles Rurales' : 21 € par famille*

DANSE RYTHMIQUE 3-5 ANS *

Avec Laurence Dubois, professeure diplômée d'état.

Eveil à la danse en musique de manière ludique et variée.

Mercredi 11h -11h45,
salle polyvalente (salle 3)

DANSE INITIATION JAZZ 6-9 ANS *

Avec Laurence Dubois, professeure diplômée d'état.

Sur des musiques variées, cours mêlant technique Jazz et courants actuels

Mercredi 10h -11h ,
salle polyvalente (salle 3)

GYM FEMININE ADULTES *

Avec Laurence Dubois, professeure diplômée d'état.

Cours en musique, buste, bras, taille, abdos-fessiers, stretching, musculation avec une attention portée à chaque participant.

Mercredi : 20h - 21h
salle polyvalente (salle 2)

Pour ces trois cours, un nombre minimum de 8 élèves est requis.

Première séance d'essai gratuite

Reprise des cours : **mercredi 12 septembre** 2018.

Tarif : 180 € pour l'année. (Possibilité d'inscription en cours d'année **75 €/trim**) Rens. 06 62 48 29 33

coursdedanslaurencedubois@orange.fr

PEINTURE, AQUARELLE, DESSIN *

Avec Marie-Pierre Lavallard

Apprentissage de techniques de dessin et de peinture à partir de sujets proposés ou libres

Adultes (débutants et confirmés)

Mardi 13h45 -15h45 salle polyvalente (salle 2),

Tarif : 210 € pour l'année (matériel non fourni)

Reprise : 09 octobre 2018.

Inscription : 06 87 59 75 97

PERCUSSION BRESILIENNE (SAMBA REGGAE)*

Avec Luciano SOUSA (Banda Timbahia Brasil), percussionniste, danseur et maître de capoeira, issu du célèbre Ballet Folklorique de Bahia (Brésil).

Percussions aux rythmes typiques de la ville de Salvador de Bahia. Mélange de samba brésilienne et reggae jamaïcain.

Adultes / Ados (à partir de 14 ans)

Lundi de 19h à 20h30

Salle de l'école publique

200 € pour l'année.

Début de l'atelier: lundi 17 septembre 2018,

Inscription : 06 24 86 89 41

YOGA *

Avec Adeline Depraz-Depland

Par la pratique d'exercices respiratoires, de postures, de relaxation, le yoga nous guide vers plus d'harmonie au quotidien, vers l'union et l'équilibre du corps et de l'esprit.

Adultes

- Prévoir un tapis de gym, un petit coussin et une couverture.

Mardi 18h-19h ou 19h15-20h15

Salle de l'école publique.

Tarif : 159 € pour l'année.

Reprise le 11 septembre 2018

Première séance gratuite «découverte»

Inscription : 04 50 69 07 76

Renseignements : a.deprazdepland@gmail.com

POTERIE *

Avec Tulette Devin

Adultes (débutants et confirmés) :

Mardi de 14h15 à 16h30, derrière la mairie

190 € par an, fournitures comprises.

Reprise de l'atelier: mardi 18 septembre 2018,

Inscription : 04 50 69 14 59 tulette.devin2@orange.fr

Enfants et ados à partir de 8 ans :

Stages pendant les petites vacances. (14h - 16h)

Toussaint : du 22 au 26 octobre

Hiver : du 18 au 22 Février

Printemps : du 15 au 18 avril

+ 2h d'émaillage, 2 sem. plus tard. (horaire à définir)

Tarif : 70 €. (6 x 2h) **Inscription : 04 50 69 14 59**

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE *

Avec Florence Bortolato Robin

Une rencontre sereine avec la réalité, telle qu'elle est. Un éventail de pratiques nous aide à relier notre corps et notre esprit, en harmonie. Accueil et compréhension des émotions, réduction du stress. Une façon de vivre en équilibre au quotidien.

Séance découverte (gratuite) salle de l'école publique :

samedi 29 septembre (10h30-12h)

Puis 1 vendredi sur 2 de 18h45 à 20h Salle 3

- Prévoir un tapis de gym, coussin et couverture.

Tarif : 15€ / séance, ou 200€ à l'année

(cycle spécifique 'Ados' à l'étude)

Inscription : 06 74 55 74 13

METHODE PILATES *

Avec Laurence Fougerousse.

Mouvements simples et précis pour renforcer les muscles profonds (abdominaux, périnée, dos..) pour une meilleure posture au quotidien.

Prévoir un tapis de gym, des vêtements souples et une grande serviette.

Lundi : 9h-10h15; 17h15-18h30; 18h30-19h45

Mercredi : 9h-10h15

Jeudi : 18h30-19h45

Salle polyvalente (salle 2 ou 3).

Tarif : **240 €** pour l'année.

Reprise des cours : **semaine du 10 septembre 2018**

Première séance d'essai gratuite

Inscriptions : 06 30 68 49 24 / 06 46 00 85 18

ATELIERS DU SAMEDI : "SANTÉ - BIEN-ÊTRE" *

Avec Laurence Fougerousse.

Pour mieux comprendre le fonctionnement de notre corps, le lien entre le physique, le psychisme et nos émotions.

Favoriser la circulation énergétique dans notre corps, soulager nos maux du quotidien.

Accessibles à tous. Prévoir un tapis de gym, des vêtements souples et chauds, une grande serviette.

. 6 octobre de 9h à 11h: 'apprendre à lâcher-prise'

. 17 novembre de 9h à 11h: 'soulager les maux de dos, tensions nuque/épaule. Evaluer sa posture et la corriger'

. 12 janvier de 9h à 11h: 'maux de tête et migraines'

. 2 février de 9h à 11h: 'développer la confiance en soi'

. 9 mars de 9h à 11h: 'vaincre la fatigue'

. 18 mai de 9h à 11h: 'améliorer son sommeil'

Tarif : **20 €** la séance (+ adhésion AFR à partir de 3 séances)

Inscriptions : 06 46 00 85 18

laurencefougerousse@gmail.com

" CYCLE DES 5 SAISONS DE L'ÉNERGIE " *

- 22 septembre : saison Automne et Été indien (Poumon-Gros intestin/Estomac-Rate-Pancréas)

. 15 décembre : Hiver (Rein-Vessie)

. 23 mars : Printemps (Foie/Vésicule biliaire)

. 22 juin : été (Cœur/Intestin Grêle)

-1 - Atelier médecine traditionnelle chinoise

animé par Laurence FOUGEROUSSE

Découvrir ou approfondir ses grands principes, en relation avec l'énergie des organes de la saison. Améliorer leurs fonctions physiologique, psychique et émotionnelle.

Exercices de Do-In, pratique énergétique ancestrale chinoise

30€ par atelier de 9h30 à 12h30

-2 - Atelier nutritionnel et cosmétique

animé par Christine STIEVENARD GINGER

Mieux comprendre le fonctionnement physiologique de notre corps, découvrir les bienfaits d'une alimentation saine et fabrication d'un cosmétique (baume hivernal, stick inhalateur, crème solaire...). Atelier adapté à la saison.

35€ par atelier de 14h à 17h30

Tarif réduit si inscription à plusieurs ateliers (nous consulter)

Renseignements et Inscriptions: 06 46 00 85 18 / 06 83 19 79 31

**toutes ces activités nécessitent l'adhésion 'Familles Rurales' : 21€ par famille*

(tsvp) >>>