



SAISON 2019 - 2020

LES AMIS DU BOIS SAINT LOUIS ET DU VAL D'OR



ASSOCIATION DE QUARTIER

18 rue des Lilas – 44700 ORVAULT

Contacts : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94

Mail : amisduboissaintlouis@gmail.com

Site : <http://lesamisduboisstlouis.free.fr/>

ANIMATIONS PRÉVUES POUR LA RENTRÉE 2019 - 2020

Samedi 12 oct. 2019
À partir de 14h

APRÈS-MIDI AUTOMNAL

« BOIS SAINT LOUIS »

Samedi 18 janv. 2020
À partir de 10h30

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

« SALLE ELIA »

Vendredi 7 fév. 2020
À partir de 18h30

REPAS ASSOCIATION

Réservé aux adhérents, repas festif

10 € par personne (apéro offert)

Dim. 12 Avril 2020
De 10h30 à 12h

PÂQUES « CHASSE AUX ŒUFS »

« LOCAL DE L'ASSOCIATION »

Coloriage des Paniers ; Ramassage des Œufs ; Apéritif sans alcool

Dim. 10 mai 2020
De 9h à 18h

VIDE GRENIER

« STADE DU VERGER »

12 € le stand ; restauration chaude et froide sur place ; WC

Samedi 6 juin 2020
À partir de 14h

FÊTE DE L'ÉTÉ + ATELIER PARTICIPATIF RÉPARE & VOUS

« BOIS SAINT LOUIS »

Animation toute l'après-midi + Réparation petit électroménager

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94



ATELIERS PROPOSÉS À PARTIR DE SEPTEMBRE 2019

AU LOCAL DE L'ASSOCIATION

18 RUE DES LILAS - 44700 ORVAULT



**VOUS AVEZ BESOIN DE
DIVERTISSEMENTS ?**

**VOUS VOULEZ ROMPRE
L'ISOLEMENT ?**

**VOUS SOUHAITEZ VOUS
DÉFOULER ?**

**VOUS AIMERIEZ FAIRE DE
NOUVELLES RENCONTRES ?**

**VOUS AVEZ ENVIE DE
PARTICIPER À LA VIE DE
L'ASSOCIATION ?**

**ALORS VENEZ
PARTICIPER À NOS
ACTIVITÉS !**

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94



Du 09/09/2019

au 29/06/2020

NOTRE PEDAGOGIE :

NOS COURS REPOSENT SUR LES PRINCIPES DE LA METHODE DIRECTE - ACTIVE, PROGRESSIVE ET COMMUNICATIVE.

LES COURS SERONT CENTRES SUR L'EPANOUISSEMENT INDIVIDUEL DANS UNE ATMOSPHERE BIENVEILLANTE ET ENCOURAGEANTE.

LA PRISE DE PAROLE SE FERA AFIN DE DEVELOPPER L'AISANCE EN EXPRESSION ORALE A PARTIR DE JEUX DES ROLES, DE SIMULATIONS ET DE MISES EN SITUATION.

APPRENDRE L'ESPAGNOL AVEC NOUS C'EST

- ✓ SE PLONGER DANS UN CONTEXTE SOCIAL D'INTERACTION VIVANTE EN ESPAGNOL.
- ✓ S'APPUYER SUR UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE DE PROFESSEURS NATIFS, REPRESENTANT LA DIVERSITE DE LA LANGUE ESPAGNOLE, ET SPECIALISES DANS L'ENSEIGNEMENT DE L'ESPAGNOL COMME LANGUE ÉTRANGERE.
- ✓ AVOIR ACCES A UN PROGRAMME NOURRI DE RENCONTRES CULTURELLES QUI FAVORISENT LA PRATIQUE DE L'ESPAGNOL EN DEHORS DU CONTEXTE SCOLAIRE.
- ✓ S'EPANOUIR GRACE A L'ECHANGE INTERCULTUREL
- ✓ COMPTER SUR L'EXPERIENCE D'UNE EQUIPE DYNAMIQUE, SERIEUSE ET CHALEUREUSE.

COURS DÉBUTANT (A1 du CECRL*) : LUNDI DE 18 H À 19 H

COURS « FAUX » DÉBUTANT (A2 du CECRL*) : LUNDI DE 19 H 15 À 20 H 15

COURS INTERMÉDIAIRE (B1 du CECRL*) : LUNDI DE 20 H 15 À 21 H 15

ATELIER POSSIBLE SI MINIMUM 8 PARTICIPANT(E)S

LOCAL DE L'ASSOCIATION

**LE CADRE EUROPEEN COMMUN DE REFERENCE POUR LES LANGUES*

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94



Du 09/09/2019

au 29/06/2020

L'ASSOCIATION



VOUS PROPOSE DE VENIR DECOUVRIR

LA VRAIE CUISINE MEXICAINE, A TRAVERS UN PARCOURS HISTORIQUE,
EN TRAVAILLANT LES INGREDIENTS DE BASE, ET SUR LA BASE DE
RECETTES FACILES A REALISER.

TRENTE-QUATRE SESSIONS VOUS SERONT PROPOSEES, AU COURS
DESQUELLES VOUS POURREZ PROFITER DE L'EXPERIENCE D'UNE
MEXICAINE INSTALLEE A NANTES, ET QUI SERONT CONCLUES PAR LA
DEGUSTATION DES PREPARATIONS DU COURS

Livret pédagogique
& ingrédients

FOURNIS

LE MERCREDI DE 18 H À 19 H 30

ATELIER POSSIBLE SI MINIMUM 5 PARTICIPANT(E)S

LOCAL DE L'ASSOCIATION



CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94

QI GONG

Du 23/09/2019

au 03/07/2020



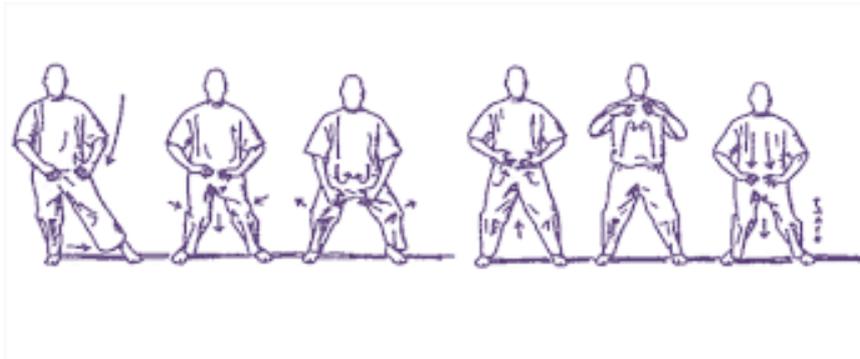
LACHER LES TENSIONS

SE POSER

SE CENTRER

SE DETENDRE

HARMONISER LE PHYSIQUE ET LE MENTAL



COURS ADAPTÉS : LE LUNDI 17 H 30 À 18 H 30

COURS AVANCÉ : LE LUNDI DE 18 H 30 À 20 H

COURS DÉBUTANT : LE MERCREDI DE 17 H 30 À 19 H

COURS INTERMÉDIAIRE : LE MERCREDI DE 19 H 15 À 20 H 45 -> SALLE DES CREMETS (GOBINIÈRE)

SALLE DU PARC

ACTIVITE ENCADREE PAR UN PROFESSEUR DIPLOME DE L'ECOLE LU DONG MING

UN CERTIFICAT MEDICAL EST NECESSAIRE POUR LA PRATIQUE DE CETTE ACTIVITE.

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94



YOGA

Du 23/09/2019

au 03/07/2020



**ECOUTE DE SOI
CANALISER SON ENERGIE
DEVELOPPER SON SAVOIR « ETRE »
APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SON
CORPS**



LE JEUDI DE 19 H À 20 H 30

SALLE DU PETIT CHANTILLY BAT A

ACTIVITE ENCADREE PAR UN PROFESSEUR DIPLOME

DE LA FEDERATION DE HATHA YOGA

UN CERTIFICAT MEDICAL EST NECESSAIRE POUR LA PRATIQUE DE CETTE ACTIVITE.

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94





TAI JI QUAN

Du 23/09/2019

au 03/07/2020

FORME YANG EN 108 MOUVEMENTS REPARTIES SUR 3 PARTIS, POUR LA DETENTE DU CORPS ET L'HARMONIE AVEC L'ESPRIT.

ENCHAINEMENT DANS LA FLUIDITE, LA CONCENTRATION ET LA SENSATION DU CALME INTERIEUR.

RESSENTIR LE « PLEIN » ET LE « VIDE » POUR UNE HARMONIE DU MOUVEMENT.



COURS AVANCÉ : LE LUNDI DE 20 H 15 À 21 H 45 -> SALLE MULTI SPORTS PETIT CHANTILLY

COURS DÉBUTANT : LE MERCREDI DE 20 H 45 À 22 H 15 -> SALLE DES CREMETS (GOBINIÈRE)

ACTIVITE ENCADREE PAR UN PROFESSEUR DIPLOME DE L'ECOLE LU DONG MING

UN CERTIFICAT MEDICAL EST NECESSAIRE POUR LA PRATIQUE DE CETTE ACTIVITE.

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94



Du 23/09/2019

au 03/07/2020

SOPHROLOGIE



CES COURS SE DEROULENT SUR UNE DUREE DE 40 A 45 MIN ET EN POSITION ALLONGEE.

IL S'AGIT LA DE SOPHROLOGIE MEDITATIVE AXEE SUR LA VISUALISATION.

APRES AVOIR ACQUIS LES METHODES DE BASES DE LA RESPIRATION, VOUS VOUS TROUVEREZ TRES RAPIDEMENT EN ETAT DE CONSCIENCE MODIFIEE (PROCHE DU SOMMEIL). CETTE TECHNIQUE PERMET APRES UNE SEANCE D'AVOIR RECUPERE L'EQUIVALENT DE 3H DE SOMMEIL, VOUS VOUS SENTIREZ DONC PARTICULIEREMENT REPOSE ET RESSOURCE.

JE VOUS GUIDE TOUT AU LONG DE LA SEANCE, CELA NE COMPORTE AUCUN DANGER.

VOUS EN RESSENTIREZ LES BIENFAITS ASSEZ RAPIDEMENT, ENVIRON 1 TRIMESTRE, SUR LA QUALITE DE VOTRE SOMMEIL ET SUR VOTRE RESISTANCE AU STRESS EN GENERAL.

IL S'AGIT D'UN ESPACE DEDIE A VOTRE BIEN ETRE ET UNE PARENTHESE DE PURE DETENTE.

LE LUNDI DE 17 H 30 À 18 H 30 -> SALLE DES CREMETS (GOBINIÈRE)

LE JEUDI DE 18 H À 19 H -> LOCAL ASSOCIATION

ACTIVITE ENCADREE PAR UNE SOPHROLOGUE DIPLOMEE METHODE SNA

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94



Stages et Ateliers 2019 / 2020

DATE	THEME	DUREE / HORAIRE	COMMENTAIRE	TARIF
28 septembre 2019	Découverte du Shiatsu Niveau 1 : principe de base	9H30 – 17H (journée complète)	Atelier avec un minimum de 4 participants.	Cuisine : 5 €
19 octobre 2019	Cuisine mexicaine	10H – 12H	Atelier avec un minimum de 3 participants.	
26 octobre 2019	Pharmacie de base pour l'hiver. Les petits maux du quotidien par les huiles essentielles.	9H30 - 12H (atelier de 2H30) 14H30 – 17H (atelier de 2H30)	Atelier avec un minimum de 5 participants.	Bien être : 25 € demi-journée adhérent
16 novembre 2019	Découverte du Shiatsu Niveau 2 : perfectionnement	9H30 – 17H (journée complète)	Atelier avec un minimum de 4 participants.	
	Stage Centrage et Concentration	9H – 12H30	Stage avec un minimum de 3 participants.	50 € journée adhérent
23 novembre 2019	Cuisine mexicaine	10H – 12H	Atelier avec un minimum de 3 participants.	
28 décembre 2019	Communication non violente. Prendre confiance en soi, savoir exprimer ses désirs.	9H30 - 12H (atelier de 2H30) 14H30 – 17H (atelier de 2H30)	Atelier avec un minimum de 5 participants.	30 € demi-journée non adhérent
11 janvier 2020	Cuisine mexicaine	10H – 12H	Atelier avec un minimum de 3 participants.	
25 janvier 2020	Découverte de la sophrologie et ses bienfaits	9H30 - 12H (atelier de 2H30) 14H30 – 17H (atelier de 2H30)	Atelier avec un minimum de 5 participants.	60 € journée non adhérent
29 février 2020	Méthode de contrôle du stress, cohérence cardiaque, EFT, méditation...	9H30 – 17H (journée complète)	Atelier avec un minimum de 4 participants.	
21 mars 2020	Cuisine mexicaine	10H – 12H	Atelier avec un minimum de 3 participants.	Possibilité de manger sur place lors des journées complètes (frigo et micro-ondes à disposition)
28 mars 2020	Découverte des huiles essentielles, principe de base	9H30 - 12H (atelier de 2H30) 14H30 – 17H (atelier de 2H30)	Atelier avec un minimum de 5 participants.	
4 avril 2020	Qi Gong des 6 sons	9H – 12H30	Stage avec un minimum de 3 participants.	
25 avril 2020	Découverte du Shiatsu Niveau 1 : principe de base	9H30 – 17H (journée complète)	Atelier avec un minimum de 4 participants.	
30 mai 2020	Découverte du Shiatsu Niveau 2 : perfectionnement	9H30 – 17H (journée complète)	Atelier avec un minimum de 4 participants.	
13 juin 2020	Automassage	9H – 12H30	Stage avec un minimum de 3 participants.	
27 juin 2020	Communication non violente. Prendre confiance en soi, savoir exprimer ses désirs.	9H30 - 12H (atelier de 2H30) 14H30 – 17H (atelier de 2H30)	Atelier avec un minimum de 5 participants.	

CONTACTS : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94



amisduboissaintlouis@gmail.com

TARIFS ORVALTAIS

ADHÉSION FAMILIALE CLASSIQUE : accès aux ateliers et aux animations de l'association -> 15 euros par an

ADHÉSION FAMILIALE JUMELÉE : adhésion classique + adhésion COMAL (association mexicaine), accès avec tarif avantageux aux animations de COMAL -> 20 euros par an

**ATELIER QI GONG, TAI JI QUAN, YOGA OU SOPHROLOGIE
+ 55 euros par personne par an**

**ATELIER COURS D'ESPAGNOL
+ 190 euros par personne par an**

**ATELIER CUISINE
+ 400 euros par personne par an**

Paielement possible
en plusieurs fois

TARIFS NON ORVALTAIS

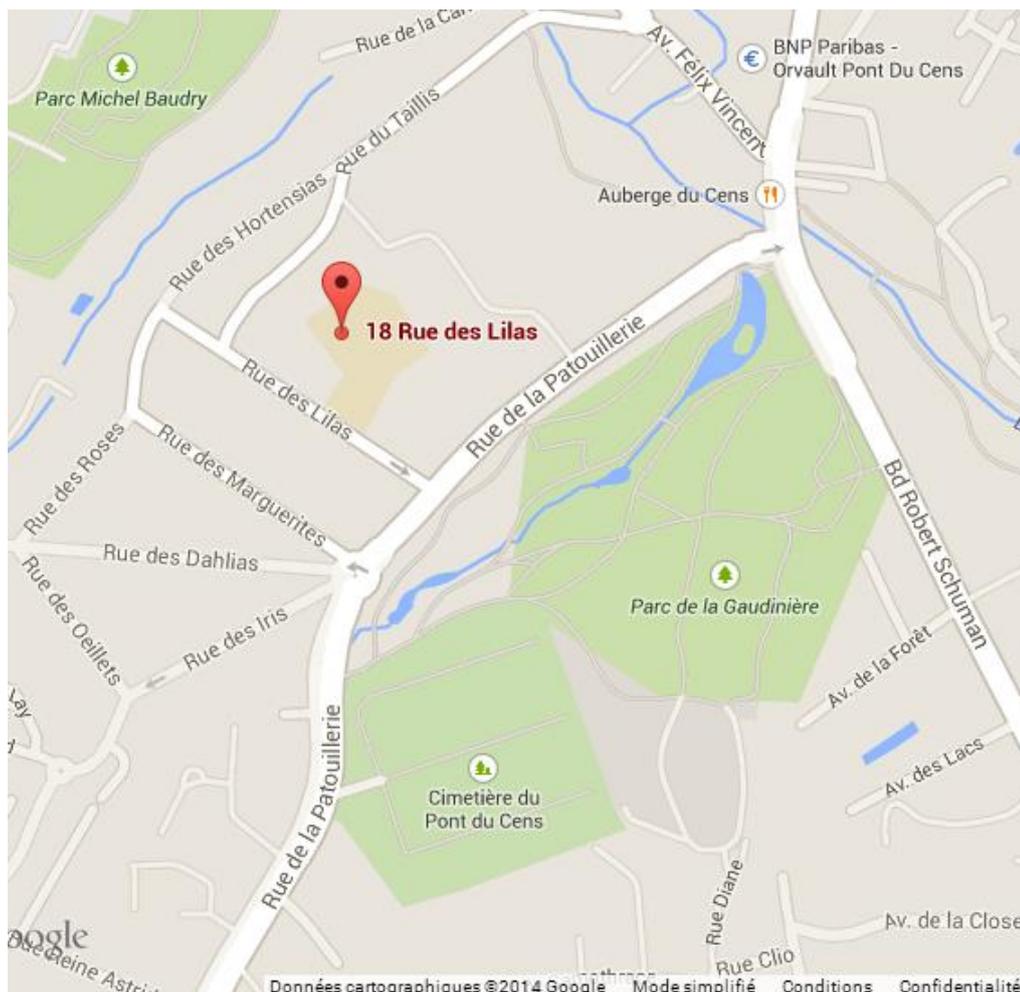
ADHÉSION FAMILIALE CLASSIQUE : accès aux ateliers et aux animations de l'association -> 30 euros par an

ADHÉSION FAMILIALE JUMELÉE : adhésion classique + adhésion COMAL (association mexicaine), accès avec tarif avantageux aux animations de COMAL -> 35 euros par an

**ATELIER QI GONG, TAI JI QUAN, YOGA OU SOPHROLOGIE
+ 70 euros par personne par an**

**ATELIER COURS D'ESPAGNOL
+ 190 euros par personne par an**

**ATELIER CUISINE
+ 400 euros par personne par an**



ASSOCIATION DE QUARTIER

Les Amis du Bois St-Louis et du Val d'Or

18 rue des Lilas – 44700 ORVAULT

Contacts : 02 40 25 32 24 ou 07 81 68 60 94

Mail : amisduboissaintlouis@gmail.com

Site : <http://lesamisduboisstlouis.free.fr/joomla/>



@ABSLVO

