



SAISON 2020 - 2021

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 2020 - 2021

Samedi 31 oct. 2020
À partir de 14h

APRÈS-MIDI AUTOMNAL HALLOWEEN

« BOIS SAINT LOUIS »

Samedi 16 janv. 2021
À partir de 10h30

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

« SALLE ELIA »

Vendredi 5 fév. 2021
À partir de 18h30

REPAS ASSOCIATION

Réservé aux adhérents, repas festif

10 € par personne (apéro offert)

Dim. 4 Avril 2021
De 10h30 à 12h

PÂQUES « CHASSE AUX ŒUFS »

« LOCAL DE L'ASSOCIATION »

Coloriage des Paniers ; Ramassage des Œufs ; Apéritif sans alcool

Dim. 9 mai 2021
De 9h à 18h

VIDE GRENIER

« STADE DU VERGER »

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

Samedi 5 juin 2021
À partir de 14h

FÊTE DE L'ÉTÉ

« 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 2020

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



L'ASSOCIATION  VOUS PROPOSE DE VENIR DECOUVRIR
LA VRAIE CUISINE MEXICAINE, EN TRAVAILLANT LES INGREDIENTS DE
BASE, ET SUR LA BASE DE RECETTES FACILES A REALISER.

LE SAMEDI DE 10 H À 12 H 30 SELON PLANNING
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 21/09/2020

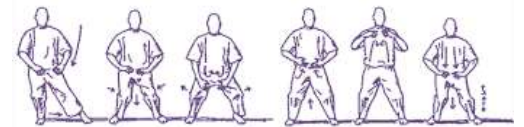
au 02/07/2021



**LACHER LES TENSIONS, SE POSER, SE
CENTRER, SE DETENDRE**

HARMONISER LE PHYSIQUE ET LE MENTAL

QI GONG DE LA CONSCIENCE : INTROSPECTION DANS NOTRE PENSEE ET NOTRE CORPS. IL PEUT ETRE STATIQUE MAIS AUSSI EN MOUVEMENT. IL PERMET DE SE RECENTRER, SE CONCENTRER, S'APAISER ET SE DYNAMISER. AVEC SA PRATIQUE, NOUS SOMMES PLONGES DANS LES 5 ELEMENTS ET LA NATURE QUI NOUS ENTOURENT EN UNIFIANT LE MACROCOSME ET LE MICROCOSME A NOTRE ECHELLE HUMAINE



COURS QI GONG CONSCIENCE (semaine paire) : LE LUNDI 17 H 30 À 18 H 30 -> SALLE DU PARC

COURS FONDAMENTAUX DU QI GONG (semaine impaire) : LE LUNDI 17 H 30 À 18 H 30 -> SALLE DU PARC

COURS AVANCÉ : LE LUNDI DE 18 H 30 À 20 H -> SALLE DU PARC

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)

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 21/09/2020

au 02/07/2021



**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 21/09/2020

au 02/07/2021



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



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
+ 55 euros par personne par an**

**ATELIER QI GONG DE LA CONSCIENCE
+ 30 euros par personne par an**

Paiement possible
en plusieurs fois

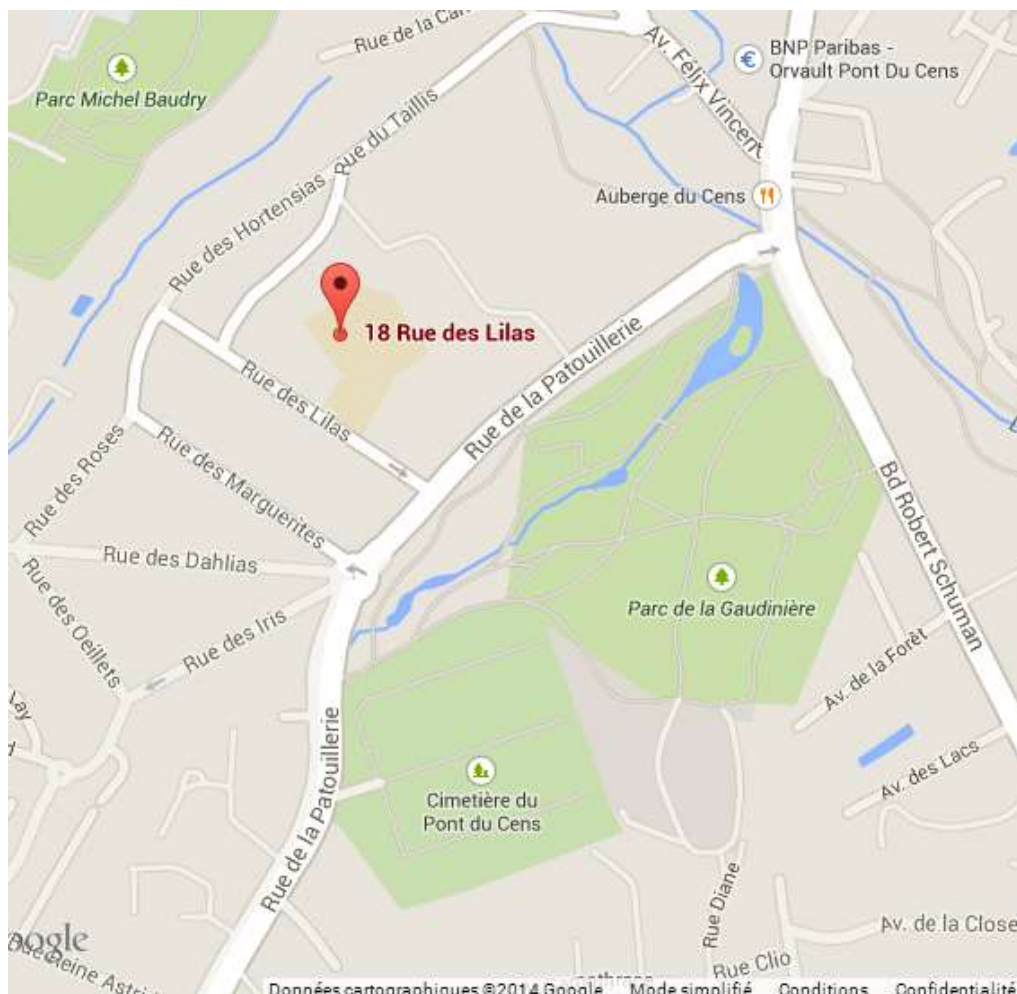
TARIFS NON ORVALTAIS

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
+ 70 euros par personne par an**

**ATELIER QI GONG DE LA CONSCIENCE
+ 35 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

