|  |  |
| --- | --- |
|  | **Association L’Harmonie par le Mouvement**  **L’EDITO**  Septembre 2016 |

La rentrée GH 2016

A ce jour, 10 personnes ont témoigné leur fidélité à notre Association pour cette nouvelle rentrée et sont inscrites à des cours ou ateliers de gymnastique holistique. Merci pour votre confiance à : Christine, Dominique, Elsie, Jacqueline, Jeanine, Josiane, Hélène, Marie, Patrick, Régine…

Et nous souhaitons la bienvenue aux nouvelles adhérentes : Christine, Claudine et Danielle

Planning des cours / ateliers et site Internet

Cette année encore vous trouverez sur notre site Internet l’évolution des inscriptions aux différents cours hebdomadaires ainsi qu’aux ateliers mensuels. Vous pouvez ainsi visualiser les séances où il y a de la place (pour inscrire votre participation, ne pas oublier d’envoyer un mail !).

Vous y trouvez aussi toutes les informations utiles sur nos activités.

[www.gymnastique-holistique-31.fr](http://www.gymnastique-holistique-31.fr)/infos-pratiques/

Forum des Associations de Colomiers – dimanche 18 septembre

Pour la 1ère fois depuis la création de l’Association en 2013, nous serons présents au Forum des Associations qui se déroulera sur la place Alex Raymond (mairie) de 10h à 18h.

Venez nombreux soutenir votre Bureau, apporter vos témoignages, échanger avec les personnes intéressées, faire connaître cette pratique corporelle souvent méconnue… et faire aussi connaissance avec d’autres Associations.

Attention : vérifiez bien que vous êtes inscrits aux ateliers qui vous intéressent avant ce forum : les inscriptions s’enregistrent par ordre chronologique et les places sont limitées !

Assemblée Générale Ordinaire – jeudi 13 octobre à 20h30  
(date provisoire à confirmer en fonction de la disponibilité des participants)

Principalement destinée à la présentation du bilan de la saison écoulée et au renouvellement du Bureau, cette AG sera aussi l’occasion de faire mieux connaissance et d’échanger sur les nouveautés et projets 2016-2017 en toute convivialité.

Si vous êtes intéressé(e)s pour participer à la vie de notre petite Association, entrer dans le Bureau et/ou le Conseil d’Administration, contribuer à la finalisation d’un règlement intérieur ou tout simplement nous soutenir par quelques coups de mains, n’hésitez pas à vous faire connaître dès que possible !

Ateliers mensuels et thématiques

C’est une des nouveautés de cette rentrée ! Le programme proposé est basé sur les axes de réflexion qui ont été développés dans le mémoire de certification de praticienne de Véronique CAILHOL et qui sont les axes forts de ce qu’elle souhaite transmettre.

Le contenu : 3 heures de gymnastique holistique, entrecoupées d’une pause, et suivies de 30 minutes consacrées à l’échange et à la rédaction de certains mouvements. Ces ateliers seront l’occasion d’approfondir davantage les mouvements en les mettant clairement en relation avec les thèmes majeurs qui sous-tendent le travail corporel en gymnastique holistique.

Consultez le programme sur notre site Internet ! Un déroulement logique a été construit sur toute la saison mais vous n’êtes pas obligés de vous inscrire à tous les ateliers.

**1er atelier le samedi 24 septembre de 9h00 à 12h30** à la salle de danse L. Blazy (FAC) :  
« **Respirer en 3 dimensions, élargir nos perceptions** ». 1er atelier du cycle sur la respiration, il permettra de développer la conscience des différents mouvements du corps liés à la respiration, de les libérer pour mieux habiter son corps.

Attention : malgré le lever matinal, l’atelier commencera à l’heure !

Mini conférences – débats

L’objectif de ces moments d’échange est de partager des connaissances, des analyses, des expériences intéressantes contribuant à conserver ou restaurer sa santé. Après un exposé détaillé du thème abordé, un temps collectif de discussion avec l’intervenant sera privilégié. Vous pouvez d’ores et déjà vous inscrire. Une participation de 5 euros est demandée (tarif adhérent).

**Mercredi 19 octobre à 20h30** : 1ère mini conférence. Véronique CAILHOL, notre praticienne certifiée en gymnastique holistique, viendra présenter son analyse des liens qui relient la gymnastique holistique et la restauration du corps. Elle s’appuiera sur ce qu’elle a développé dans son mémoire de certification intitulé « **Vers une métamorphose de l’être : tolérance et douleurs, un couple paradoxalement porteur pour restaurer le corps** ».

**Jeudi 10 novembre à 20h30** : 2e mini conférence qui sera animée par Christine VAISSIERE. S’appuyant sur son expérience d’ergothérapeute, Christine viendra nous parler du **pouvoir du mandala** pour nous aider à nous recentrer et à nous ramener à l'essentiel.

Pour faire suite à cette conférence, Christine animera un atelier pratique de découverte le **samedi 26 novembre, de 14h30 à 17h**, à Colomiers (lieu précis et horaires à confirmer).

La gymnastique holistique en Midi-Pyrénées

Jackie LABADENS, praticienne et formatrice, dispense des cours et stages de formation à PIBRAC.

Nathalie CESSAC, également formée en thérapie cranio-sacrale, propose des cours à TOULOUSE dans le cadre de l’Association Entretoises.

Martine PIAU est désormais installée à NESTIER, dans les Hautes-Pyrénées.

Vous trouverez leurs coordonnées sur notre site Internet.