

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

Composé de 3000 associations locales dans près de 10000 communes rurales, « **Familles Rurales** » 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 en contactant le président (Jean-Pierre Devin) au 04 50 69 14 59 jeanpierre.devin@orange.fr site Internet: www.afrchavanod.fr.

ATELIER VEGETAL*

Avec Anne Roland

Une rencontre entre l'Art et la Nature : KOKEDAMA, Terrariums et jardins intérieurs Déco végétale.

Un Atelier par semaine

mardi ou jeudi 14h-15h30 - **Salle polyvalente (salle 3)**

Tarif : **250 € /an** (+ adhésion AFR **22€**), ou **30€ /Atelier**.

Programme et réservations :

<https://www.latelier-vegetal.com/le-programme>

anne@latelier-vegetal.com

Tel : 06-11-93-30-66

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.

Lundi 20h30 - 22h Niveau intermédiaire

Jeudi 19h30 - 21h Niveau débutant

Salle de l'école publique - reprise le 7 sept.

225 € pour l'année (+ adhésion AFR).

Inscription : 06 24 86 89 41

QIGONG*

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.

Un samedi par mois 9h - 11h30

Salle de l'école publique

Tarif : 240 € pour l'année (+ adhésion AFR).

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

Début de l'activité : septembre 2020

NOUVEAU : ATELIER COUTURE

Avec Françoise Romand

A partir de 16 ans

Venez vous initier ou vous perfectionner à la couture avec votre machine à coudre, vos ciseaux et vos idées.

Lundi 18h - 20h Salle Polyvalente (salle 3)

Tarif : 120 € pour l'année (+ adhésion AFR **22€**)

(Séance découverte gratuite la première semaine)

Inscription : 06 87 91 53 33 foese74@wanadoo.fr

BOURSE AUX VETEMENTS

Prochaine bourse les **26 et 27 mars 2021**

Vêtements hommes, femmes, enfants, chaussures, articles de sport, puériculture, déco / maison

Rens. Laurence Belle: 07 82 85 11 13 - 04 50 69 03 83

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 14h -16h ou/et **Jeudi 09h -11h**

Salle polyvalente (salle 2), reprise le 6 oct.

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

Inscription : 06 87 59 75 97

YOGA DE L'ENERGIE*

Avec Virginie MEINDER

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 / enfants

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

Mardi 18h30-19h30 ou **19h30-20h30** Salle de l'école publique. A partir du 15 sept

Mercredi 10h-10h30 (enfants) et 10h30-11h30 (adultes)

Salle polyvalente (salle 3)

Tarif : 159 € pour l'année. (+ adhésion AFR **22€**)

Renseignements: 06 25 50 23 83 nine_meinder@hotmail.fr

Inscription : 04 50 69 07 76

**toutes ces activités nécessitent l'adhésion 'Familles Rurales' : 22 € par famille*

(tsvp) >>>

POTERIE *

Avec Tulette Devin

Adultes (débutants et confirmés) :

Mardi de 14h15 à 16h30, ou 18h15 à 20h30

Salle polyvalente (reprise le 15 sept)

195 € par an, fournitures comprises (+ adhésion AFR)

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

Enfants et ados à partir de 8 ans :

Stages pendant les petites vacances (2^e semaine)

5 jours de 14h à 16h (+ 2h d'émaillage, 2 sem. plus tard à définir)

Tarif : 80 €. Inscription : 04 50 69 14 59

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, une grande serviette, et si possible un coussin de yoga.

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

Mercredi : 9h-10h15 (cours prioritairement pour les débutants)

Jeudi : 18h30-19h45

Salle polyvalente (salle 3 le lundi matin, salle 2 pour les autres cours).

Tarif : **240 € par an** (+ adhésion AFR 22€)

Reprise des cours : **le 14 septembre 2020**

(Séance découverte gratuite la première semaine)

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

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

Avec Laurence Fougerousse.

A travers les thèmes proposés, mieux comprendre le fonctionnement de notre corps, le lien entre le physique, le psychique et nos émotions. Pratique ensuite d'exercices simples et efficaces pour favoriser la circulation énergétique dans notre corps, soulager nos maux du quotidien, apporter à la fois détente et vitalité.

«Relaxation et méditation» :

samedi 7 novembre 2020

«Analyse et correction de la posture par la méthode Pilates» :

samedi 28 novembre 2020

«Bien vieillir s'apprend tôt» :

samedi 16 janvier 2021

«Nettoyer son corps-la détox de printemps» :

samedi 27 février 2021

«La femme après 50 ans» :

samedi 3 avril 2021

«L'intestin, notre 2^e cerveau» :

samedi 26 juin 2021

Séances accessibles à tous, **de 9h30 à 11h30.**

Salle de l'école publique

Prévoir un tapis de gym, des vêtements souples et chauds, une grande serviette et si possible un coussin de yoga .

Tarif : 20 € la séance -

Inscriptions : 06 46 00 85 18

laurencefougerousse@gmail.com

**toutes ces activités nécessitent l'adhésion 'Familles Rurales' : 22€ par famille*

" CYCLE DES 5 SAISONS DE L'ENERGIE " *

Avec Laurence Fougerousse.

Découvrir une nouvelle approche de la santé et de notre corps selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Séances en relation avec l'énergie des organes de chaque saison pour améliorer leurs fonctions physiologique, énergétique, psychique et émotionnelle. Théorie, exercices pratiques et conseils de diététique.

. **Automne - Poumon-Gros intestin :**

samedi 3 octobre 2020

. **Hiver - Rein-Vessie :** **samedi 12 décembre 2020**

. **Printemps - Foie/Vésicule biliaire :**
samedi 30 janvier 2021

. **Intersaison – Estomac/Rate-pancréas :**
samedi 20 mars 2021

. **Été - Coeur/Intestin Grêle :**
samedi 22 mai 2021

Séances accessibles à tous, **de 9h30 à 12h30.**

Salle de l'école publique

Prévoir un tapis de gym, des vêtements souples et chauds, une grande serviette et si possible un coussin de yoga

Tarif : 30 € la séance -

Inscriptions : 06 46 00 85 18

laurencefougerousse@gmail.com

MEDITATION PLEINE CONSCIENCE *

Avec Florence Bortolato Robin

Apprendre à écouter ses besoins et ses « maux », vous poser et vous ressourcer dans un environnement bienveillant d'écoute, de partages. Savoir mieux exprimer ses besoins et positions sous une forme respectueuse et non violente. Les 10 séances forment un parcours cohérent, mais chacune est accessible indépendamment des autres.

Prévoir un tapis de gym, coussin et couverture.

Matin ou après midi des :

3/10 ; 7/11 ; 5/12 ; 9/01 ; 6/02 ; 6/03 ; 10/04 ; 1/05 ; 5/06

Salle de l'étang

20€ / séance d'1/2 journée ou 150€ pour tout le cycle en demi-journée ou 320€ pour tout le cycle à la journée .

Renseignements et Inscription : 06 74 55 74 13

CENTRE ACCUEIL – LOISIRS *

Centre de loisirs « Les marmousets »

pour **enfants de 3 à 11 ans** (sans hébergement).

Vacances scolaires (été, toussaint, hiver et printemps)

Renseignements: centreaere.chavanod@outlook.com