

PROGRAMME association HÊTRE - rentrée 2009

Pour toutes informations complémentaires ou inscriptions, prendre contact avec la personne indiquée entre parenthèse à coté de l'activité concernée. Merci

Betty Marclay: tel. 04 50 43 68 89 ou par mail bymarclay@orange.fr .

Sandrine 06 12 03 12 04

Jocelyne 04 50 35 11 42

Françoise 04 50 35 12 87

Ou asso.hetre@gmail.com (mais attention, cette boîte n'est pas relevé régulièrement ...)

Sortie « fossiles » avec Yves Jacquet (Betty)

Samedi 22 août 9h- 17h, 10€

une journée paléontologicograndiose. Le matin, découverte d'un magnifique site de fossiles coralliens près de Saint-Germain-de-Joux (dents de requins, coraux, oursins fossilisés il y a plusieurs millions d'années)

Après le pic-nic, recherche d'oursins et coquillages fossilisés aux... Bains de la Caille, exploités à diverses époques, ces eaux sulfureuses, alcalines, gazeuses et chaudes (30 °C) étaient utilisées en boissons, bains, douches et bains de vapeur pour soigner certaines maladies de la peau, articulations douloureuses, gouttes, rhumatismes ...

15 personnes max.

Soirée astronomie avec Florent Sterne (Sandrine)

Samedi 5 sept 2009, 20h – 23h30, Tarif 20€

Florent Sterne, accompagnateur en montagne, spécialisé en astronomie, nous proposera au cours de cette soirée l'observation du ciel au télescope. Il nous fera découvrir les contes et légendes des constellations, nous permettra de mieux comprendre les mystères de la voûte céleste et à travers la beauté et la fragilité de sa nature prendre conscience du miracle de la vie sur notre planète.

sortie "champignons" avec Yves Jacquet (Betty)

samedi 12 septembre 9h – 17h, 10€

Récolte des chanterelles et trompettes de la mort, entre autres, le matin. Déjeuner ensemble chez Yves puis dans l'après-midi cours de conservation des champignons au vinaigre ainsi que préparation de terrines.

15 personnes max.

Guérison par les sons Brigitte Bavuz (Jocelyne)

14h-19h à l'Arande, salle de conférence

Samedi 19 septembre 2009 14h à 19h30

Yoga « Abdos et Périné » Cycle de 3 samedis matin avec Magali Roussel (Françoise)

9h-12h30 à l'Arande, salle de musculation

Samedis, 3 octobre 2009 – 28 novembre 2009 – 12 décembre 2009

Cycle de 3 journées Gestion du Stress et des Emotions avec Françoise Urban (Françoise)

9h-18h à l'Arande, salle de musculation

Samedis, 10 octobre, 14 novembre 2009 et 9 janvier 2010

Conférence ; comment se libérer du vertige avec **Patrick "Thias" Balmain**, (Françoise)
Jeudi 15 octobre 2009 (à confirmer), suivi de deux journées découvertes vertige sur le terrain
les 7 et 8 novembre

7 novembre : niveau phobie aiguë

8 novembre : niveau vertige gênant

Thias, moniteur de ski et accompagnateur en montagne, auteur d'un livre qui vient de sortir aux éditions Souffle d'or : "comment se libérer du vertige" (méthode-guide pratique), vous parlera des mécanismes qui déclenchent la sensation de vertige. Il présentera sa méthode et des exercices pour vivre autrement le rapport au vide.

Et Samedi 16 ou dimanche 17 janvier 2010

l'approche glisse intérieure - art de glisse, art de vivre

ou comment les sports de glisse sur neige peuvent nous ouvrir à l'espace intérieur et extérieur.

voir le site www.inner-glide.com

Livre de référence : La glisse intérieure, ed Souffle d'or

www.inner-glide.com

Conférence : Changer de vision Marie Romanens et Patrick Guérin (Françoise)

27 novembre 2009 salle Jules Ferry

« Nous vivons au niveau collectif un changement majeur qui nous demande de faire évoluer une certaine « vision du monde » jusque-là efficace mais aujourd'hui dépassée, et de nous concerter pour créer celle qui nous permettra de faire face aux enjeux futurs..... »

Suivie de **5 ateliers, samedis de 14h à 22h** à l'Arande salle de conférence, indépendants les uns des autres sur les thèmes suivants :

23 janvier 2010 : la relation : nature intérieure-nature extérieure

20 mars 2010 : le couple Masculin-Féminin

5 juin 2010 : le Travail

18 septembre 2010 : la consommation, l'argent

20 novembre 2010 : la famille, le rapport entre les générations.

Matinées yoga autour des préliminaires avec **Françoise Urban** (Françoise)

La série des préliminaires, un enchaînement de 18 mouvements qui rééquilibre le corps énergétique, pour une pratique quotidienne autonome.

5 décembre 2009, 20 mars et 19 juin 2010

Prévisions :

Soirée Contes « initiatiques » (Betty)

Soirée « Toucher » (Virginie)

9 avril 2010 (à confirmer)

Sortie accrobranches (Sandrine)

Sortie raquettes-soirée astronomique avec Druelle (Michèle) au printemps

Conférence avec Pierre Willequet, « **sexualité masculine, sexualité féminine** » (Françoise)

Gymnastique oculaire avec Françoise Urban

Au plaisir de vous rencontrer !!!