

1^{er} Repas Annuel intergénérationnel Journée Détente de l'Association

Samedi 21 septembre 2019

Rejoignez-nous nombreux au
Restaurant Le Bercaïl à Avignon

162 chemin des canotiers
84000 Avignon - 04-90-82-20-22

Parking assuré



Grande première : Journée détente familiale

Venez avec ceux qui vous sont chers :
enfants, parents, frères et sœurs, amis !

À partir de 9 heures : Activités au choix
offertes par l'association

- 2 Ateliers DO IN : 9h à 10h ou 10h30 à 11h30
- Marche sur l'île de la Barthelasse, chemin de halage
- Visite culturelle dans le cadre des journées du patrimoine : **visite privée des archives départementales du Palais des Papes.** (Attention accès impossible aux personnes à mobilité réduite) – Nombre de places limité : Inscrivez-vous rapidement !

À midi : Repas convivial

Tarifs préférentiels pour les adhérents à jour de cotisation et pour les familles

Entrées au choix :

- Tarte fine tomates et mozzarella, petite salade de roquette
- Duo de saumon en tartare légèrement relevé au poivre vert et herbes

Plats au choix :

- Dos de cabillaud en croûte d'amandes Blettes et grenailles
- Daube provençale

Dessert au choix :

- Brioche façon pain perdu et boule de glace
- Crumble de fruits de saison et crème légère à la vanille

Inclus 1 pot du Bercaïl pour 2 et le café

Rouge : Les Vignerons du Gard, cuvée Acantalys, AOC Côtes du Rhône

Rosé : Clos Real, Côté Mer, IGP Méditerranée

Blanc : Les Vignerons de Balma Venitia, IGP Ventoux

Inscriptions, choix des activités et du menu sur la feuille jointe
à envoyer à Provence Stomie Contact Avant le 15 août

Le do in

Le do in stimule la vitalité de notre corps par des gestes simples

Dans la grande famille du mieux-être, cette pratique d'origine japonaise est issue de la médecine chinoise traditionnelle (MTC).

C'est un ensemble de travail corporel physique et mental de postures, alliant mouvements, étirements des méridiens, acupression (pression des doigts sur les points d'acupuncture), auto-massages manuels, respiration et relaxation. La bonne pratique est liée à la qualité de la respiration qui l'accompagne et la conscience que l'on porte à son ressenti.

Son objectif est de mieux se connaître, sentir ses zones de tension, apprendre à les relâcher, identifier ses besoins, ses capacités, ses faiblesses, ses limites, et... ses possibles, redécouvrir son corps. Une prise de conscience qui développe son propre ressenti et sa concentration pour retrouver l'harmonie avec son corps et son esprit.

Le DO IN est une méthode douce aux avantages multiples : on agit sur soi, il se fait partout, pas de matériel spécifique, efficace quand pratiqué régulièrement, facile et pour tout le monde.

Une séance de do in stimule le haut du corps et descend jusqu'en bas.

On adapte le do in à la tenue que l'on porte. ... Et Le do in devient un art de vivre...

Site de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnelle FFST

<http://www.ffst.fr/le-shiatsu/le-do-in/>