

CONTACTS

02 47 37 56 53

www.alouette-sla.fr

alouettejouelestours@gmail.com

ALOUETTE

SPORTS, LOISIRS, ANIMATION



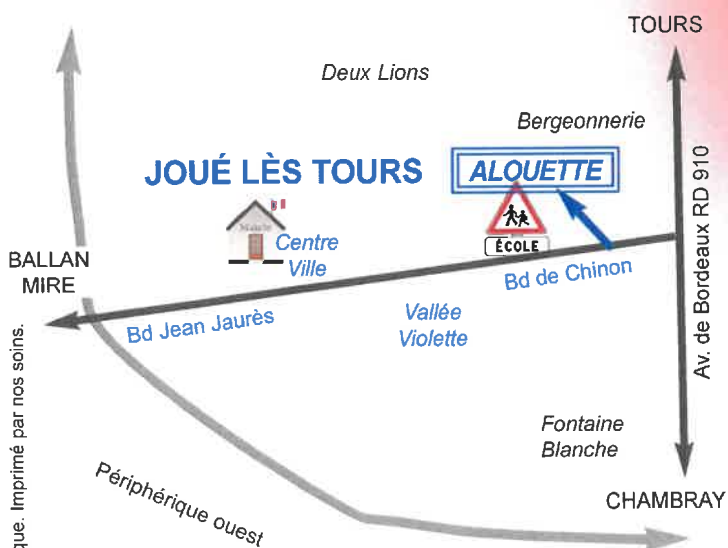
PERMANENCES

Lundi & Mercredi de 10h30 à 12h30

Mardi & Jeudi de 16h à 18h

(sauf vacances scolaires)

Le bureau est situé
à droite dans le hall d'entrée de l'Espace Alouette



DANS LE RESPECT DES
CONSIGNES SANITAIRES EN VIGUEUR

REPRISE JEUDI 16 SEPTEMBRE 2021

ESPACE ALOUETTE JOUÉ LÈS TOURS

LE MOT DU PRÉSIDENT

"Notre association, ses animateurs et ses bénévoles, ont le plaisir de vous accueillir depuis 1972 pour des activités culturelles, récréatives et sportives.

Nous fêtons cette saison nos 50 ans !!!
Que de chemin parcouru avec vous !

Nous avons à coeur cette année de proposer des activités ponctuelles, accessibles à tous, visant à développer la convivialité et le lien social qui nous ont tellement manqué ces derniers mois ! Programme à découvrir bientôt !

Grâce à la municipalité, nous vous accueillons à l'Espace Alouette, dans sa piscine chaleureuse, son gymnase et ses salles d'activités accessibles et adaptées aux différentes pratiques.

Cette saison se déroulera dans des conditions particulières en raison des différents protocoles sanitaires que nous devons appliquer : cela implique de nombreux changements. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension.

Notre site internet et notre page facebook relaient les informations tout au long de l'année : n'hésitez pas à les consulter.

Au plaisir de vous voir."

Jean-Luc Charpin

CONSEIL D'ADMINISTRATION

BUREAU

Charpin Jean-Luc	Président
Plessis Arlette	Présidente d'honneur
Hueso Thomas	Vice-Président
Vion Georges	Vice-Président
Chariau Dany	Trésorière
Dien Marylène	Trésorière Adjointe
Dupuet Michèle	Secrétaire
Lefort Christine	Secrétaire Adjointe

MEMBRES

Bidot Yannick	Dias Catherine
Breton Hervé	Durand Rose-Marie
Briand Lise	Ergun Aynur
Cappelle Sylvie	Lebleu Marie-Thérèse
Chauvat Françoise	Lombard Annie
Deschamps Bernard	Périnet Eliane
Deschamps Muriel	Robin Ophélie

AGENDA 2021 / 2022

Jeudi 16 septembre 2021	Reprise des activités
Dimanche 21 novembre	Bourse aux jouets Salle Jacques Brel (Joué lès Tours)
Samedi 11 décembre	Assemblée Générale Espace Alouette (Joué lès Tours)
Dimanche 22 mai 2022	Brocante Rue Saint Etienne (Joué lès Tours)
Vendredi 24 juin	Fête des adhérents Espace Alouette (Joué lès Tours)

PLANNING HEBDOMADAIRE

LUNDI	9h à 10h 10h à 11h 11h à 12h 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 13h45 à 15h45 14h30 à 16h30 17h à 18h 17h15 à 18h15 18h à 19h 18h15 à 19h15 18h30 à 19h30 18h45 à 19h45 19h15 à 20h15 20h15 à 21h15	Gym douce Gym Douce Stretching Pilates (Intermédiaire) Aqua Gym Marche nordique Tricot (selon calendrier) Zumba Kids and co Aquaphobie Gym & Interval Training Aqua gym Yoga Renforcement musculaire Aqua gym Aqua gym
MARDI	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30 11h30 à 12h30 12h30 à 13h30 13h45 à 15h15 14h à 18h 16h à 17h 17h à 18h 18h à 19h 18h à 19h 19h à 20h	Relaxation Tao Relaxation Tao Yoga (Senior) Aqua gym Marche Nordique Scrabble Aqua gym Aqua gym Gym Danse Pound. Rockout. Workout Piloxing
MERCREDI	9h à 10h 10h à 11h 11h à 11h45 11h45 à 12h30 12h30 à 13h30 17h30 à 18h30 18h15 à 19h15 18h45 à 19h45 19h à 20h 20h à 21h 20h à 21h	Garuda Stretching Pilates (Intermédiaire & Confirmé) Pilates (Débutant +) Aqua gym Piloxing Yoga Sophrologie Rock et Danses de salon (Débutant) Relaxation Tao Rock et Danses de salon (Confirmé)
JEUDI	9h à 10h 9h30 à 12h 10h à 11h 12h30 à 13h30 13h45 à 15h15 14h à 17h30 15h30 à 16h30 18h à 20h 18h à 20h30 19h15 à 20h15 19h30 à 20h30 20h15 à 21h15 19h30 à 20h30	Gym traditionnelle Calligraphie (selon calendrier) Gym Douce Aqua gym Marche nordique Belote et Tarot Gym avec Chaise Calligraphie (selon calendrier) Badminton Aqua gym Pilates Aqua gym Gestion du stress & Méditation
 VENDREDI	9h à 10h15 12h30 à 13h30 12h30 à 13h30 14h à 17h	RelaxaStretch Pilates Aqua gym Rencontres du vendredi
SAMEDI	10h à 13h	Tissu Aérien
DIMANCHE	14h à 18h	Randonnées (selon calendrier)

Sous réserve de modifications

ADHÉSION 2021/2022

+ 18 ans	15 €
- 18 ans	9 €
Famille (à partir de 2 personnes)	22 €

CARTE INDIVIDUELLE OBLIGATOIRE

valable de septembre 2021 à août 2022

Accès à l'ensemble des activités (moyennant cotisation)

Assurance responsabilité civile

Droit de vote à l'Assemblée générale

Candidature possible au Conseil d'administration

MERCI DE VOUS ASSURER
QUE VOUS ÊTES EN RÈGLE
AVEC LES OBLIGATIONS
EN VIGUEUR AVANT DE VENIR.

pass COVID-19
sanitaire

Ici, le pass sanitaire
est **obligatoire**

CERTIFICAT
DE VACCINATION
OU
TEST NÉGATIF
OU
CERTIFICAT DE
RÉTABLISSEMENT

Téléchargez l'application TousAntiCovid



[GOUVERNEMENT.FR/PASS-SANITAIRE](https://gouvernement.fr/pass-sanitaire)



0 800 130 000

LE PASS SANITAIRE s'applique quelle que soit
la jauge d'accueil du public, autrement dit, dès le premier
adhérent et pour chaque animateur.

Il s'applique aux personnes âgées de plus de 18 ans et aux
mineurs âgés de 12 ans et + (à compter du 30 septembre
2021).

selon les directives de la Préfecture d'Indre et Loire
en date du 9 août 2021

SOUS RÉSERVE DE MODIFICATIONS

À chacun son Alouette !

ACTIVITÉS

ACTIVITÉS SPORTIVES

- Aqua gym
- Badminton
- ® Garuda
- Gym sur Chaise
- Gym Danse
- Gym Douce
- Gym / Interval training
- Gym Traditionnelle
- Marche nordique
- ® Pilates
- ® Piloxing
- ® Pound. Rockout. Workout.
- Randonnées pédestres
- Renforcement musculaire
- Stretching
- Tissu aérien
- Yoga & Yoga Senior
- ® Zumba Kids and Co

LOISIRS

- Belote et tarot
- Calligraphie
- Rencontres du Vendredi
- Rock et Danses de salon
- Scrabble
- Tricot

BIEN ÊTRE & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Aquaphobie ou Combattre sa peur de l'eau
- Gestion du stress & Méditation
- RelaxaStretch
- Relaxation Tao
- Sophrologie

**Nos activités sont détaillées
ci-après par ordre alphabétique**

ACTIVITÉS

(sous réserve de modifications)

AQUA GYM

198 € / an (Hors Joué 213 €)

Lundi 12h30¹, 18h15³, 19h15³, 20h15³

Mardi 12h30², 16h², 17h²

Mercredi 12h30¹

Jeudi 12h30², 19h15², 20h15²

Vendredi 12h30¹

Des efforts en douceur pendant 45mn.

Une silhouette remodelée, un meilleur tonus musculaire, respiratoire et cardio-vasculaire.

Détente assurée dans un petit bassin peu profond.

Animateurs : Laëtitia¹, Nathalie², Stéphane³

AQUAPHOBIE

ou "Combattre sa peur de l'eau"

198 € / an (Hors Joué 213 €)

10 séances = 93 € (Non Jocondien 101 €)

Lundi 17h15 à 18h15

En petit groupe, dans un bassin sécurisant, vous "apprivoisez" l'eau à votre rythme grâce aux techniques de respiration, d'immersion et de flottaison.

Animateur : Stéphane

BADMINTON

52 € / an (Hors Joué 55 €)

Jeudi 18h à 20h30

Sport populaire et convivial, physique et technique.

Pratique en loisirs, sans formateur sur place. Volants fournis.

Responsables : Hervé et Georges

BELOTE & TAROT

13.5 € / an (Hors Joué 15.5 €)

Jeudi 14h à 17h30

Deux jeux de cartes parmi les plus populaires et captivants.

Convivialité et bonne humeur de rigueur !

Le placement aux tables se fait par tirage au sort.

Responsables : Murielle et Bernard

CALLIGRAPHIE

une semaine / deux selon calendrier

152 € / an (Hors Joué 165 €) = 2h30

Jeudi 9h30 à 12h

145 € / an (Hors Joué 157 €) = 2h

Jeudi 18h à 20h

"Quand les mots passent par le geste" ...

Initiation à la calligraphie latine et contemporaine, chacun(e) à son rythme.

Matériel non fourni.

Animatrice : Valérie

GARUDA ®

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Mercredi 9h à 10h

Le Garuda s'inspire du Pilates, de la Danse, du Yoga, du Tai Chi ... Cette discipline sert à travailler la musculature et la précision. Le yoga est choisi pour la respiration et les postures ; la danse permet d'être plus fluide et coordonné et enfin, le tai-chi sert à travailler son ancrage et le côté "effort sans effort", pour trouver la stratégie la plus efficace à chaque mouvement.

Travail dynamique, fluide, rythmé et mental, augmentant force, souplesse, coordination et endurance.

Animatrice : Michèle

RÈGLEMENT INTÉRIEUR (extraits)

1/ Organisation : Le conseil d'administration, élu par l'assemblée générale, établit les lignes directrices du fonctionnement de l'association. Sa politique est mise en place par la direction qui assure l'administration générale. Les animateurs encadrent les activités dans le respect des réglementations en vigueur et en conformité avec les diplômes requis par les instances de tutelle. Les adhérents pratiquent les activités pour lesquelles ils se sont au préalable inscrits.

2/ Activités : L'association propose ses activités de septembre à juillet, hors jours fériés et vacances scolaires (sauf exception). L'adhérent s'engage à respecter les statuts, le règlement intérieur, les horaires, les locaux, le matériel et les consignes des animateurs.

3/ Adhésion : L'usager adhère à l'association en remplissant la feuille d'inscription et en s'acquittant de l'adhésion : il bénéficie de l'assurance responsabilité civile et individuelle accident, du droit de vote à l'assemblée générale, et peut se présenter au conseil d'administration. Il accède aux activités de l'association moyennant cotisation.

4/ Cotisation : Le montant pour chaque activité est communiqué avant le début de la saison. En cas d'inscription en cours d'année, il est calculé au prorata du nombre de séances.

Dès la 1^{ère} séance, l'usager doit présenter à l'animateur sa carte d'adhérent mentionnant l'activité pour laquelle il s'est acquitté d'une cotisation. A défaut, l'accès lui sera refusé.

5/ Paiement : L'association n'accepte que les règlements par chèque(s). L'adhérent doit s'acquitter de l'adhésion et de la cotisation à l'activité avant de commencer.

Le(s) chèque(s) remis le jour de l'inscription est (sont) encaissé(s) au fur et à mesure de la saison selon l'échéancier au dos de la carte d'adhérent.

Pour toute inscription avant le 31 décembre de la saison en cours :

- réduction sur cotisation de chaque activité à partir de la 2^e.
- réduction sur cotisation en couple à la danse de salon.
- réduction sur cotisation pour les titulaires d'une carte d'étudiant.

6/ Essai et annulation : Pour toute inscription avant le 31 décembre, l'adhérent bénéficie d'une période d'un mois d'essai, non renouvelable, au cours de laquelle plusieurs activités peuvent être essayées. * Pour toute inscription à compter du 1^{er} janvier, l'adhérent bénéficie d'une seule séance d'essai. *

* dans la limite maxi de trois activités à l'essai

Pendant l'essai, l'adhérent peut annuler son inscription sans justification : le(s) chèque(s) lui sont restitués en échange de sa carte.

Passée la période d'essai, l'inscription est définitive et le règlement encaissé. L'Alouette ne procède à aucun remboursement et ce, quelle que soit la raison.

7/ Avoir : Sur présentation d'un certificat médical attestant d'une incapacité à pratiquer l'activité (dans le courant du 1^{er} mois d'arrêt), l'association est susceptible de délivrer un avoir et ce, à partir de la 4^e séance manquée, et pour un maximum de 12 séances (par activité et par saison). Cet avoir est utilisable pour toute nouvelle activité jusqu'au 31 décembre de la saison suivante, et peut être cédé à un tiers.

8/ Litige : En cas de litige avec la direction, la situation pourra être examinée par le bureau.

9/ Assurance : L'Alouette a souscrit un contrat RAQVAM auprès de la MAIF pour l'assurance responsabilité civile, défense, dommages aux biens assurés, indemnisation dommages corporels, recours protection juridique et assistance. L'adhérent est libre de souscrire une assurance complémentaire.

10/ Mineurs : Les mineurs sont sous l'autorité des responsables légaux jusqu'à leur prise en charge effective par l'animateur. Les responsables légaux s'engagent à ne pas déposer le mineur avant l'heure et à ne pas le récupérer après l'heure, à s'assurer de la présence de l'animateur, à lui transférer la responsabilité du mineur après avoir vérifié la réalité de la séance du jour. Les responsables légaux doivent mentionner sur la feuille d'inscription :

- le nom des personnes habilitées à récupérer l'enfant ;
- si le mineur est autorisé à partir seul à l'issue de l'activité.

STRETCHING

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Lundi 11h à 12h

Mercredi 10h à 11h

Méthode d'étirement des muscles visant à développer la souplesse corporelle. Les différentes postures permettent d'améliorer la mobilité des articulations, de réduire la crispation du corps due à la fatigue et aux tensions de la vie quotidienne, de procurer bien-être général, détente et relaxation.

Animatrice : Michèle

TISSU AÉRIEN

Attention : Reprise samedi 25/09

200 € / an (Hors Joué 216 €)

Samedi 10h à 13h

Discipline aérienne du cirque, vous sollicitez abdos, bras, jambes, tout en travaillant la souplesse et en faisant appel à la créativité. Enchaînement de figures (en toute sécurité) : drapeau, cocon, chute ... dans une ambiance conviviale, sans esprit de compétition. Ouvert aux débutants.

Animatrice : Sylvie

TRICOT

13.5 € / an (Hors Joué 15.5 €)

Lundi 14h30 à 16h30 selon calendrier

Envie de tricoter ? Un bébé annoncé ? Vous voulez réaliser un vêtement pour vous ? Conseils et accompagnement en toute convivialité. Débutant(e)s bienvenu(e)s. Apporter aiguilles, laine et modèle.

Responsable : Evelyne

YOGA (SATYANANDA)

145 € / an (Hors Joué 157 €)

Lundi 18h30 à 19h30

Développer la conscience de soi et se relaxer en pratiquant des postures classiques, de la méditation et des exercices de respiration préconisés dans le yoga "satyananda". Adapté à tout le monde.

Animatrice : Patricia

YOGA (HATA YOGA)

145 € / an (Hors Joué 157 €)

Mercredi 18h15 à 19h15

Pratique des postures du corps (asanas), des mains (mudras), de respirations (pranayamas), de l'apaisement mental (dharana), pour apporter la flexibilité au corps et à l'esprit, l'harmonisation des énergies, des émotions et de la concentration.

Animatrice : Ramayana

YOGA (SÉNIOR)

145 € / an (Hors Joué 157 €)

Mardi 11h30 à 12h30

Respecter les capacités de chacun en donnant priorité aux postures d'équilibre et à la coordination motrice.

Animatrice : Ramayana

ZUMBA® Kids and Co (de 6 à 9 ans)

89 € / an (Hors Joué 95 €)

Lundi 17h à 18h

Basés sur la chorégraphie Zumba® originale, les pas sont simplifiés et des jeux sont intégrés à la séance. Le "Fitness" devient naturellement amusant pour les enfants !

Dans le cadre de l'adhésion "famille", un adulte est bienvenu avec l'enfant, sans avoir à payer une cotisation en plus.

Animatrice : Nathalie



GESTION DU STRESS & MÉDITATION

145 € / an (Hors Joué 157 €)

Jeudi 19h30 à 20h30

Par une approche théorique et pratique (relaxation, respiration, méditation, yoga nidra ...), vous réduisez l'impact du stress sur votre santé physique et psychique, dans votre vie personnelle et professionnelle, vous apprenez à vous connaître et à maîtriser vos émotions.

Animatrice : Delphine

GYM AVEC CHAISE

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Jeudi 15h30 à 16h30

Vous avez mal aux genoux ? ou des difficultés à vous allonger au sol ? Cette séance de gym est faite pour vous !

Renforcement musculaire, cardio, coordination, étirement : toutes ces activités sont pratiquées dans ce cours soit assis(e) sur la chaise, soit avec l'aide de la chaise.

Animatrice : Michèle

GYM DANSE

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Mardi 18h à 19h

Solliciter tous les muscles grâce à l'efficacité d'un échauffement global. Améliorer sa coordination pour trouver le plaisir de danser. Enchaînements simples dans différents styles : Jazz, afro, latino, disco, cabaret (pour être plus à l'aise dans les soirées ...)

Animatrice : Sylvie

GYM DOUCE

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Lundi 9h à 10h

10h à 11h

Jeudi 10h à 11h

Inspirés de la gym au sol ou debout, de la danse, les exercices visent à entretenir la souplesse articulaire, à travailler l'équilibre et la coordination, à mémoriser des exercices ou des déplacements. L'objectif est de se sentir bien dans sa tête et dans son corps ... chacun pratiquant selon ses capacités.

Animatrice : Michèle

GYM & INTERVAL TRAINING

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Lundi 18h à 19h

La séance d'entraînement fractionné combine de courtes périodes d'efforts intensifs et explosifs (cardio) avec de courtes périodes de repos (renforcement musculaire). Les exercices sont très variés, la musique adaptée et le travail dynamique organisé pour améliorer le souffle, gagner en endurance musculaire et développer une meilleure condition physique.

Animatrice : Sylvie

GYM TRADITIONNELLE

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Jeudi 9h à 10h

Pratiquée régulièrement, la gym traditionnelle peut aider à conserver ou développer une bonne condition physique. Elle est synonyme d'endurance, d'adresse, de force, de souplesse et d'équilibre. Un travail sur la respiration, la mémoire et la motricité est proposé régulièrement dans une ambiance musicale très conviviale.

Animatrice : Michèle

MARCHE NORDIQUE

200 € / an (Hors Joué 216 €) = 2h

10 séances = 94 € (Non Jocondien 102 €)

Lundi 13h45 à 15h45 *(5 à 5.5km/heure)

157 € / an (Hors Joué 170 €) = 1h30

10 séances = 73 € (Non Jocondien 76 €)

Mardi 13h45 à 15h15 *(4.5 à 5km/heure)

Jeudi 13h45 à 15h15 *(3 à 3.5km/heure)

Cette activité douce renforce les fonctions respiratoires et cardiaques, soulage les genoux et le dos, fait travailler 80 % des muscles du corps, et facilite la perte de poids.

Echauffement, marche (avec renforcement musculaire, exercices de cardio) et étirements, sur des circuits différents.

Prêt de bâtons sur réservation à la 1^{ère} séance

* vitesse moyenne : rythme + ou moins - rapide selon les séances

Animatrice : Nathalie

PILATES®

120 € / an (Hors Joué 130 €) = 1h

Lundi 12h30 à 13h30'

Jeudi 19h30 à 20h30'

Vendredi 12h30 à 13h30'

89 € / an (Hors Joué 95 €) = 45mn

Mercredi 11h à 11h45' (intermédiaire & confirmé)

11h45 à 12h30' (débutant +)

Inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique, la "méthode Pilates" sollicite abdos, fessiers et dorsaux pour développer force, souplesse, coordination et maintien d'une bonne posture. Les maîtres mots sont centrage, concentration, respiration, isolation, précision, maîtrise, fluidité, fréquence.

Animatrices : Michèle¹, Nathalie²

PILOXING®

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Mardi 19h à 20h

Mercredi 17h30 à 18h30

Programme intense qui allie Pilates pour la fluidité et l'équilibre, Boxe pour la puissance, la vitesse et l'agilité, Danse pour le fun ... Ce travail fractionné permet de brûler un maximum de calories. Dépensez-vous !

Animatrice : Chrystel

POUND. ROCKOUT. WORKOUT®

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Mardi 18h à 19h

Mouvements chorégraphiés comprenant des exercices de fitness (bras, jambes et abdos), rythmés par la musique Rock et surtout les "Ripstix" utilisés comme des baguettes de batterie.

Accessible et fun, l'activité est intense parce que VOUS la rendez ainsi : quel que soit votre niveau, laissez-vous porter par la musique, évacuez votre stress et sculptez votre silhouette tout en vous amusant.

Animatrice : Chrystel

RANDONNÉES PÉDESTRES

13.50 € / an (Hors Joué 15.50 €)

Dimanche 14h à 18h selon calendrier

Découverte du patrimoine et des sites de notre région dans une ambiance conviviale. Parcours de 8 à 12 kms selon la saison (sur la journée 2 à 3 fois dans l'année). Voir calendrier.

Responsable : Dany

RELAXASTRETCH

152 € / an (Hors Joué 165 €)

Vendredi 9h à 10h15

Une pratique qui favorise le mieux-être grâce à des exercices inspirés de plusieurs méthodes : relaxation, méditation, yoga, assouplissements ... L'objectif est de travailler sur l'énergie, la respiration, la mobilité articulaire et musculaire en douceur.

Animatrice : Delphine

RELAXATION TAO

145 € / an (Hors Joué 157 €)

Mardi 9h30 à 10h30

10h30 à 11h30

Mercredi 20h à 21h

Héritière de la culture traditionnelle chinoise, cette "gymnastique des gens heureux", permet de relâcher les tensions tout en tonifiant le corps, d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme et de trouver rapidement détente et calme intérieur. Mouvements lents, souples et harmonieux, respiration et concentration de l'esprit.

Animateur : Nicolas

RENCONTRES DU VENDREDI

Participation financière selon activité du jour

Vendredi 14h à 17h

Un moment convivial pour se retrouver sans contraintes : jeux de société, lectures, activités diverses, sorties ... selon les envies des adhérents.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE (HOMMES)

120 € / an (Hors Joué 130 €)

Lundi 18h45 à 19h45

Basée sur différents ateliers de gestes et postures, cette séance conviviale vise au renforcement et à la tonification musculaire. Chacun progresse à son rythme dans le simple but d'être en forme au quotidien.

Animateur : Nicolas

ROCK & DANSES DE SALON

157 € / an (Hors Joué 170 €)

- 12 € sur l'inscription en couple avant le 31/12/2021

Mercredi 19h à 20h (débutant)

20h à 21h (confirmé)

Méthode évolutive et conseils personnalisés pour l'acquisition des fondamentaux et l'identification des rythmes (standards, latins, caraïbes).

Vous évoluerez harmonieusement et avec plaisir dans l'univers de la "danse en couple".

Animatrice : Véronique

SCRABBLE

13.5 € / an (Hors Joué 15.5 €)

Mardi à partir de 14h (une ou 2 parties)

Jeu en "duplicate" : les joueurs jouent à chaque coup avec les mêmes lettres et sur la même grille.

Responsable : Christine

SOPHROLOGIE

145 € / an (Hors Joué 157 €)

Mercredi 18h45 à 19h45

Exercices pour atteindre l'état de relaxation "corps-esprit", libérer les tensions, expérimenter le "lâcher-prise", prendre conscience des sensations, stimuler la concentration, développer la maîtrise de soi, limiter le stress.

Animatrice : Marie-Claude