



Le mot de la présidente :

« A toutes et tous

Je vous souhaite une belle et bonne année.

Grâce à vous l'association se développe, organise des stages même en Chine.

J'espère que nous continuerons ensemble dans cet élan en 2012.

*Je vous invite dès maintenant à **L'Assemblée Générale de l'association Spirale le mardi 28 Février.***

Nous pourrons ainsi échanger autour des différents projets

A bientôt

Camille Sermaize, Présidente »

Changement de salle pour les cours à Chantereyne

Mardi 28 février : pas de Kinomichi => Assemblée générale de l'association

Mardi 28 février à 12h30 et lundi 5 mars à 12h30 : Cours Maison Françoise GIROUD.

Dates à retenir :

Date	Activité	Précisions
Mardi 28 février A 20h00	Assemblée générale de l'association	Auberge de jeunesse - 55 rue de l'Abbaye 50100 Cherbourg
Samedi 10 mars	TAI CHI CHUAN et QI GONG	journée de démonstrations dans le cadre du Festival « femmes dans la ville »
Samedi 9 et Dimanche 10 juin	QI GONG - TAI CHI CHUAN – KINOMICHI	Salon « Bien Etre et Bio » : stand et démonstrations et pique nique de l'association

Stage de KINOMICHI

Date		
samedi 4 et dimanche 5 février	Catherine Bazin et Jean Yves FORAY	Samedi : 14h30 – 18h30 Dimanche : 10h00 – 14h30
samedi 28 avril	Après midi	Samedi : 14h30 – 18h30
vendredi 31 aout au dimanche 2 septembre	Françoise Weidmann et Jean Yves FORAY	

Stage de TAI CHI CHUAN

Date	Précisions	
samedi 17 mars et dimanche 18 mars	forme des 24 mouvements, épée et éventail	Samedi : 14h30 – 18h30 Dimanche : 10h00 – 17h00
samedi 19 mai		Samedi : 14h30 – 18h30
10-11-12 juillet	TAI CHI CHUAN et QI GONG	

***« Recommencer encore et encore est le mouvement même de la Voie.
La douceur est sa méthode. " Lao Tseu***



Nouveau

Ateliers QI GONG

Les ateliers de Qi Gong du samedi matin (9h30 - 12h30) permettent d'aborder des formes traditionnelles de Qi Gong. Les exercices proposés sont en lien avec les organes et les saisons. Les ateliers sont ouverts à tous, que l'on soit débutant ou qu'on pratique déjà le Qi Gong. Les ateliers peuvent aussi être suivis indépendamment les uns des autres.

samedi 25 Février	Reins / Foie
samedi 17 Mars	Foie / Cœur
samedi 21 Avril	Cœur / Rate
samedi 19 Mai	Rate / Poumons
10-11-12 juillet	TAI CHI CHUAN et QI GONG

Atelier de Communication NonViolente : Une écoute au service de la réussite de la communication

Date	Thèmes	
Jeudi 23 et vendredi 24 février	« Comment créer davantage de sécurité et d'harmonie dans vos relations »	Deux soirées de 18h00 à 21h00
Jeudi 19 et vendredi 20 avril	« S'affirmer avec clarté, exprimer avec authenticité ce que vous vivez, et développer l'écoute de l'autre. »	Deux soirées de 18h00 à 21h00

Lieu Auberge de jeunesse 55 rue de l'Abbaye 50100 Cherbourg

Autres stages :

samedi 7 et dimanche 8 juillet	« Enracinement et ouverture du cœur »	Nicole Briard Foray et Jean Yves Foray
--------------------------------	---------------------------------------	--

Méditation :

Le nombre de personnes à chaque méditation est limité. Je vous demande de vous inscrire afin de les organiser au mieux. Les thèmes approfondis lors de chaque méditation sont :

Date	Thème
30 janvier	La respiration : Se laisser respirer
27 février	La posture pour mieux habiter son corps
26 mars	Le regard : intérieur / extérieur
23 avril	Nos pensées
21 mai	Nos émotions
18 juin	L'esprit dans la méditation

**« Recommencer encore et encore est le mouvement même de la Voie.
La douceur est sa méthode. " Lao Tseu**
