

Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore  
Portable : 06.08.85.44.71 - Email : [t.air.aventure@orange.fr](mailto:t.air.aventure@orange.fr)  
Site : <http://tairaventure.jimdofree.com>



# Journal des T'Airiens

## Janvier 2023



Vœux



Stage senior



Infos



Bonne Année

# 2023



Vœux

Une nouvelle année commence, nos têtes remplies de bonnes résolutions, des vœux de santé, de bonheur...

*Certains d'entre nous accueillent cette nouvelle année avec des joies, des naissances mais aussi des pertes (une pensée à ceux qui nous ont quittés, que leurs âmes soient en paix).*

*J'aimerais comme chaque année, partager avec vous des citations qui m'aident au quotidien.*

*En toute chose la vie impose le mouvement, la santé est l'équilibre vers lequel il faut tendre. **Caroline Valette***

*Relevez le défi c'est le seul chemin qui mène à la croissance.*

*Si quelqu'un vous traite d'amateur, rappelez-lui que ce sont des amateurs qui ont fabriqué l'Arche de Noé et des professionnels qui ont construit le Titanic.*

**Morgan Freeman**



## **Stage senior**

*L'association organise en ce début d'année un stage seniors. Ce stage est à destination des animateurs et animatrices désirant approfondir leurs connaissances sur des séances destinées aux séniors et il est animé par un intervenant partenaire de l'ARSEPT.*

*La première partie est un cours théorique uniquement sur l'activité physique et l'équilibre.*

*La deuxième partie se fera avec beaucoup de pratiques :*

- Comment aborder une personne âgée,*
- Le relationnel,*
- Le comportement,*
- La pédagogie à adapter,*
- La séance adaptée,*
- Les corrections en fonction des capacités de la pratiquante ou du pratiquant,*
- Donner du plaisir, être à l'écoute, renforcer le lien social à travers l'activité.*



## **Infos**

*Astrid souhaite remettre en place au Mont-dore des séances de Pilates.*

*Pour tous renseignements, vous pouvez contacter l'association T'Air Aventure au 06 11 78 38 54.*



**Associativement  
Jean-François & Astrid**

