

Association loi 1901 - 63240 Le Mont Dore
Portable : 06.08.85.44.71 - Email : 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**

